

คู่มือ
เดินขึ้นดอยอินทรีย์

คู่มือเดินขึ้นดอยอินทรีย์

คู่มือ
เดินขึ้นดอยอินทรีย์

พระกรภพ กิตฺติปญฺโญ

คู่มือเดินขึ้นดอยอินทรีย์

พิมพ์ครั้งแรก	สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘
พิมพ์ครั้งที่ ๒	มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ภาพเหมือน *คุณธาดา ดีเลิศ*

พิมพ์ที่ **หจก. ไอเดีย กรุ๊ป ปริ้นท์ติ้ง แอนด์ แอดเวอร์ไทซิ่ง**
300/253 หมู่ 10 หมู่บ้านแกรนด์วิว ต.แม่เหียะ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50100
โทร. 086-5866527, 092-4804559





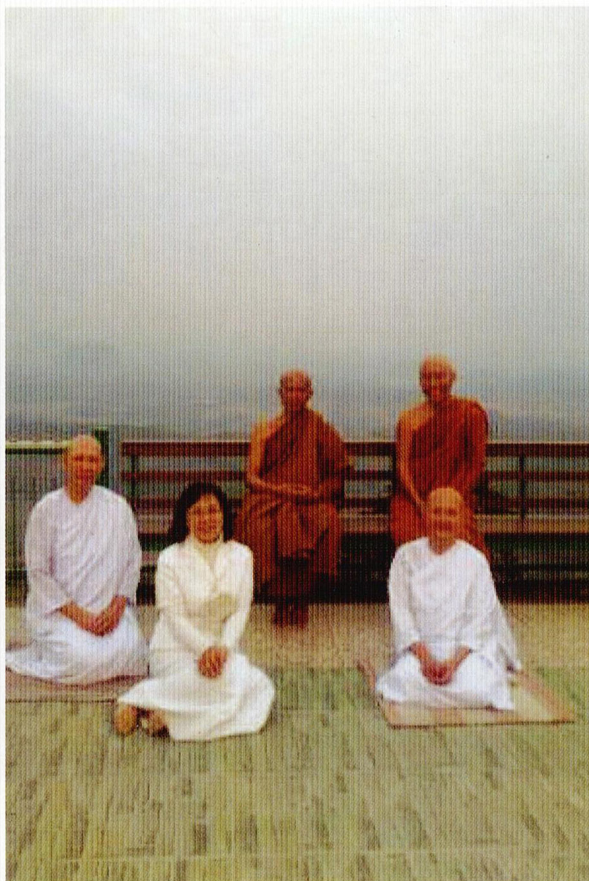


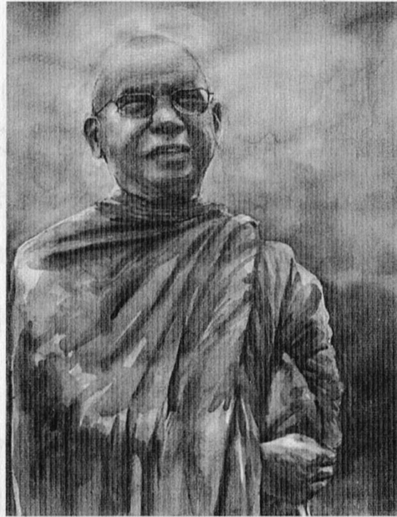





พุทธอุทยานดอยอินทรีย์







พระกรภพ กิตฺติปญฺโญ



การศึกษา ประถมและมัธยมต้น อัสสัมชัญ บางรัก
มัธยมปลาย เตรียมอุดมศึกษา พญาไท
ปริญญาตรีบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปริญญาโทรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัย Santo Tomas

งานทางโลก ทำงานธนาคารอยู่ประมาณปีเศษ จึงไปสมัครเข้ารับราชการตำรวจตั้งแต่ปี ๒๕๐๗ - ๒๕๒๐ จากนั้นโอนมารับราชการสำนักงานป.ป.ส. ในตำแหน่งผู้อำนวยการกองปราบปรามยาเสพติด เพื่อก่อตั้งกองปราบปรามยาเสพติดขึ้นในสำนักงาน ป.ป.ส.



ปี ๒๕๒๕ - ๒๕๒๘ ดำรงตำแหน่งเจ้าหน้าที่ประสานงานยาเสพติด ประจำสำนักงานเลขาธิการอาเซียน (คนแรก) ณ กรุงจาการ์ต้า อินโดนีเซีย ตามมติคณะกรรมการด้านสังคมของอาเซียน

ปี ๒๕๒๙ ลาออกจากราชการ ไปทำธุรกิจส่วนตัวที่สหรัฐอเมริกา

ปี ๒๕๔๔ กลับมาเมืองไทย ทำธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ โครงการบ้านและที่ดินจัดสรร "ภูปลายฟ้า" จังหวัดเชียงราย จนถึงปี ๒๕๕๒ จึงได้วางมือจากงานทางโลก ด้วยการยกกิจการให้ลูก แล้วเข้าไปถือศีลปฏิบัติธรรมอยู่ในพระธาตุศรีจอมจันทร์ ซึ่งมีอาณาเขตติดกับภูปลายฟ้า

งานทางธรรม ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ - ๒๕๕๔ จัดโครงการ "อาบน้ำจิต" ต่อเนื่องให้กับผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดพะเยา และเรือนจำอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย

ปี ๒๕๕๖ จัดโครงการอาบน้ำจิตเป็นเวลา ๓ สัปดาห์ให้กับผู้ต้องขังเรือนจำกลางสุรินทร์

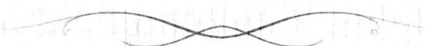
ปี ๒๕๕๗ จัดโครงการอาบน้ำจิต เป็นเวลา ๓ สัปดาห์ให้กับผู้ต้องขังเรือนจำกลางอุบลราชธานี

ปี ๒๕๕๘ จัดโครงการอาบน้ำจิต เป็นเวลา ๓ สัปดาห์ให้กับผู้ต้องขังเรือนจำกลางนครสวรรค์

จัดคอร์สปฏิบัติธรรมแนวปัญญาสัมมาทิฏฐิของหลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ ทั้งที่ขิปปปัญญานุสรณ์สถานธรรม ภูปลายฟ้า เชียงราย และนอกสถานที่ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๕๔ เรื่อยมา

เขียนหนังสือธรรมะหลายเรื่อง มีทั้งที่สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะนำไปจัดพิมพ์จำหน่ายและที่ญาติธรรมร่วมจัดพิมพ์เพื่อแจกจ่าย

บรรพชาอุปสมบทเมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕
ได้รับฉายาว่า กิตฺติปญฺโญ





คำปรารภ



ขณะที่ภาพรวมดูเหมือนว่า ศาสนาเสื่อม เพราะอยู่ในช่วงขาลงของพุทธกาล และมีเหตุการณ์หลายๆอย่างที่ทำให้ศาสนามัวหมอง เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมานับสิบปี แต่ในอีกมุมหนึ่งกลับมีเหตุการณ์ที่ **"น่าสังเกต"** คือ ชาวพุทธพากันสนใจที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมมากขึ้น และยิ่งไปกว่านั้น ระดับอายุของผู้ที่สนใจศึกษาปฏิบัตินั้น อายุเฉลี่ยน้อยลงกว่าสมัยก่อนมาก ซึ่งเราจะสังเกตเห็นหนุ่มสาววัยทำงานและวัยรุ่นเดินเข้าวัดและสถานปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสนใจที่จะอ่านหนังสือธรรมะมากขึ้นกว่าในอดีตเป็นอย่างมาก

แต่สิ่งที่น่า **"กังวล"** ก็คือสิ่งที่เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งคลื่นลูกเก่าและคลื่นลูกใหม่ กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จริงแท้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ หรือผิดเพี้ยนไปบ้างหรือถึงกับออกนอกลู่นอกทางคำสอนของพระพุทธองค์ไปจนกู่ไม่กลับก็ไม่อาจทราบได้

พระอาจารย์วิบูลย์ ธมฺมเตโช เจ้าอาวาสวัดพุทธอุทยาน (ดอยอินทรีย์) ได้เล็งเห็นถึงความ **"น่าวิตก"** นี้ จึงได้พยายาม

ทำทุกอย่างที่จะให้วัดพุทธอุทยาน (ดอยอินทรีย์) นี้เป็นสถานปฏิบัติธรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนอย่างแท้จริง นอกจากการที่พระอาจารย์ได้ตระเตรียมสถานที่และเครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ที่จำเป็น เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับเป็นสถานปฏิบัติธรรมแล้ว ขณะเดียวกัน พระอาจารย์ ก็ได้ดำริที่จะจัดให้มีหนังสือคู่มือแนวทางการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้บรรดาผู้มีจิตศรัทธาที่จะศึกษาข้อธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ และได้ดั้นด้นมาถึงที่ดอยอินทรีย์นี้ ได้ทำความเข้าใจ และใช้เป็นแนวสำหรับการปฏิบัติตามกำลังศรัทธาและบารมีธรรมของแต่ละท่าน

ในที่สุดพระอาจารย์จึงได้ตัดสินใจที่จะเลือกแนวปัญญาสัมมาทิฏฐิของหลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ เป็นต้นแบบในการปฏิบัติธรรมสำหรับพระ เณร อุบาสก อุบาสิกา ที่มาปฏิบัติธรรมที่ดอยอินทรีย์นี้

คณะศิษยานุศิษย์ อันมีคุณชนิภรณ์ (ตู่) ยอดสุวรรณ เป็นอาทิ ได้หารือและเห็นพ้องต้องกันว่า เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่าน ที่มีพื้นฐานตลอดจนวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติธรรมแตกต่างกัน ตามบารมีธรรมตามจริตของแต่ละคน จึงอยากให้ผู้เขียนได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของพระอาจารย์ และเมื่อได้นำความเห็นนี้

ไปกราบนมัสการปรึกษาพระอาจารย์ ก็ได้รับความเห็นชอบจากพระอาจารย์ หนังสือเรื่อง **"คู่มือ เดินขึ้นดอย อินทรีย์"** จึงได้รับการจัดพิมพ์ขึ้นมา เพื่อเป็นการแสดงมุทิตาจิตต่อพระอาจารย์เนื่องในโอกาสที่พระอาจารย์ อายุครบ ๔๗ ปี พรรษา ๒๖ ในวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๕๙ นี้ เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ของพระอาจารย์ที่จะให้ผู้ใฝ่ในธรรม ตั้งแต่ระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษา ใช้เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมาปฏิบัติธรรมที่ดอยอินทรีย์นี้ทุกท่าน ทุกประการ

ผู้เขียนเป็นเพียง **"นักศึกษา"** คนหนึ่ง ที่สนใจใฝ่หาข้อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาตลอดเวลา ๓๐ กว่าปีตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส แต่เนื่องจากขาดครูบาอาจารย์ที่จะชี้นำ จึง **"หลงทาง"** หลงไปปฏิบัติในสิ่งที่คิดว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียเกือบตลอดชีวิต เพิ่งจะมาพอ **"เข้าใจและเข้าถึง"** คำสอนและแนวทางปฏิบัติที่ถูกตรงกับจริตของผู้เขียนเพียง ๔-๕ ปีนี้เอง จึงได้ตัดสินใจเข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัสตร์โดยหวังว่าจะได้มีโอกาสพัฒนาจิตให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เปรียบไปแล้ว ผู้เขียนจึงเป็นเพียง **"ละอ่อน"** ผู้หนึ่งเท่านั้นเอง แต่เมื่อได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์วิบูลย์ฯ ให้รับหน้าที่นี้ ผู้เขียนก็มิได้ลังเลที่จะสนองตอบความเมตตาของพระอาจารย์แต่อย่างใด

หากจะมีข้อบกพร่องหรือผิดพลาดคลาดเคลื่อนประการใด ในข้อเขียนนี้ ขอ **"ท่านผู้รู้"** ทั้งหลายได้โปรดอภัยและเมตตา ให้คำชี้แนะที่ถูกต้อง เป็นธรรมทานทั้งกับตัวผู้เขียน และญาติธรรมทั้งหลายที่มุ่งหน้ามาแสวงหาแนวทางปฏิบัติธรรมที่ดอยอินทรีย์นี้ ในการที่จะช่วยให้พวกเราได้มีโอกาสเข้าถึงโลกิยธรรมหรือโลกุตรธรรม ตามแต่บารมีธรรมของแต่ละคนด้วยเถิด

พระกรภพ กิตฺติปญฺโญ

๓๗๗ ต. แม่กรณ์ อ. เมือง เชียงราย ๕๗๐๐๐

โทร ๐๘๑-๘๕๒-๖๓๒๖

kornpob@gmail.com

www.kpypuplaifa.com

๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘

สารบัญ





ธรรมะคือธรรมชาติ



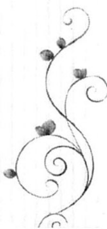
เพื่อให้เข้ากับ *"สมัยนิยม"* ผู้เขียนจึงจะขอเริ่มต้นข้อเขียนนี้ด้วยการ **"ปรับทัศนคติ"** กับท่านผู้อ่านเสียก่อน เพื่อจะได้เข้าใจตรงกันว่า ธรรมะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"การปฏิบัติธรรม"** นั้นจริงๆ แล้วคืออะไรกันแน่

ผู้เขียนคิดว่า ชาวพุทธเราส่วนใหญ่ยังเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับข้อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก เพราะแทบทุกท่านจะนึกว่าการปฏิบัติธรรม คือ

๑. การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรม

๒. ทำบุญตักบาตร สร้างพระพุทธรูป สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา ไปจนถึงสร้างสารพัดอย่างตามที่แต่ละวัด แต่ละสำนักจะบอกบุญมา

ดังนั้น พอมีกัลยาณมิตรมาชวนให้ปฏิบัติธรรม ก็จะมีหลายๆ ท่านบอกว่า *"ฉันก็ปฏิบัติของฉันอยู่แล้วไง"* เพราะท่านได้มีโอกาสทำทั้ง ๒ ข้อ ไม่ขาด หรืออย่างน้อยก็ได้ทำหลายๆ อย่างใน ๒ ข้อข้างต้น ขณะเดียวกัน ก็มีอีกจำนวนไม่น้อย ที่บอกว่า



"ยังไม่พร้อม" ที่จะทำสิ่งต่างๆเหล่านี้ เพราะขาดปัจจัยหลายอย่าง อาจจะเป็นเรื่องกำลังทรัพย์ หรือปัจจัยที่สำคัญยิ่งคือ **"เวลา"**

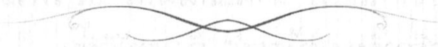
จริงๆ แล้ว ธรรมะคือธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเมตตา นำความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ของธรรมชาติมาเปิดเผยให้เราทราบ พระองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติหรือใช้ความเห็นส่วนพระองค์แต่อย่างใด ท่านเพียงแต่ นำความจริงทั้งหลายแหล่ที่เป็นอยู่ในโลกนี้ มาบอก มาสอนเราเท่านั้นเองว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้นะ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ

การปฏิบัติธรรม ที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญหรือที่เราเรียกกันว่า **"ปฏิบัติบูชา"** นั้น คือการนำคำสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นไปของธรรมชาติเท่านั้นเอง เพราะตามกฎของธรรมชาตินั้น **เมื่อประกอบเหตุอย่างไรก็จะได้รับผลอย่างนั้น**

คนเราทุกคน ตั้งแต่เกิดมา ก็จะมี **การกระทำ** ต่างๆ ในทุกวินาที ทุกอิริยาบถ ยิ่งเมื่อเริ่ม "**รู้ความ**" ก็จะมีการกระทำมากขึ้น ตามสัญชาติญาณของความเป็นคน การกระทำต่างๆ นี้ ภาษาธรรมะเรียกว่า **"กรรม"** ดังนั้น ทุกวินาทีในชีวิตของเราจึงสร้าง **กรรม** กันขึ้นมาทั้งสิ้น สุดแต่ว่าจะเป็น กรรมดี กรรมชั่ว หรือไม่ดีไม่ชั่ว

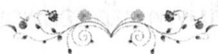
สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงเมตตาบอกความจริงกับเราก็คือ **"ใครทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่วก็ตาม จักต้องได้รับผลของกรรมนั้น"** เพราะตามกฎของธรรมชาติ ไม่มีใครอยู่เหนือ **"กฎแห่งกรรม"** เลย แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเรา

ดังนั้น การที่จะตัดสินว่าการกระทำทั้ง ๒ ข้อ หรืออย่างหนึ่งอย่างใดใน ๒ ข้อข้างต้นนั้น จะเป็นการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ อย่างไร ก็คงต้องมาดูกันว่าหลักธรรม หรือแก่นแท้ของคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นคืออะไร





พระพุทธเจ้าสอนอะไร



พระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้นในโลกนี้มา ๒๘ พระองค์แล้ว องค์ปัจจุบันนี้คือ "**พระสมณโคดม**" ที่มาประกาศศาสนาพุทธขึ้นเมื่อประมาณ ๒๖๐๐ ปีก่อน และตามตำราบอกว่า มีการพยากรณ์ไว้ว่าศาสนาพุทธจะดำรงอยู่เพียง ๕๐๐๐ ปีเท่านั้น จากนั้นไปศาสนาพุทธก็จะหายไปจากโลกนี้ นานแสนนาน แล้วพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๒๙ คือ "พระศรีอาริยเมตไตรย์" ก็จะอุบัติขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ไหนก็ตามเมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็จะสอนเรื่อง อริยสัจจ์ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และคำสอนหลักที่ให้สาวกทุกคนยึดปฏิบัติ ก็คือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม

๓. การชำระจิตให้บริสุทธิ์

พระองค์ทรงเมตตาสอนเราว่า ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ *(ปัญหาต่างๆ อาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่ทางโลกมาสมมติ*

*เรียกกันแตกต่างออกไป เช่นปัญหาครอบครัว ปัญหาการงาน ปัญหาเศรษฐกิจ ฯลฯ หรืออาการ ปวด เมื่อย หิว เหนื่อย ง่วง ฯลฯ พระพุทธองค์ทรงเรียกสิ่งต่างๆเหล่านี้ว่า **ทุกข์***)

เมื่อประสบปัญหา (**ทุกข์**) ให้เราได้ตระหนักว่าปัญหาหรือทุกข์มันเกิดขึ้นแล้วนะ จากนั้นก็สาวไปให้เจอว่า มันมีสาเหตุมาจากอะไร(**สมุทัย**) เมื่อเจอต้นเหตุที่แท้จริงแล้ว ก็ให้คิดหาวิธีที่จะแก้ไขเพราะทุกอย่างมันมีทางแก้ไขทั้งนั้น **(นิโรธ)** จากนั้นก็ลงมือทำตามวิธีที่คิดไว้ด้วยความมุ่งมั่น **(มรรค)**

จะเห็นได้ว่า ความจริงอันประเสริฐทั้ง ๔ อย่างหรือที่ภาษาธรรมเรียกว่า **"อริยสัจจ์ ๔"** นั้น เป็นเหตุเป็นผล เป็นของที่อยู่คู่โลก ใช้ได้ทั้งในระดับโลกๆ และสูงขึ้นไปจนถึงบรรลุธรรมขั้นพระอรหันต์

ไม่ว่าจะเป็นช่วงที่พระพุทธเจ้านำมาสอน หรือในช่วงที่ไม่มีพระพุทธเจ้ามาสอน ความจริงนี้ก็เป็นอยู่ของมันอย่างนี้ เพียงแต่ว่าในช่วงที่ไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้า มนุษย์ก็เพียงแต่จะใช้หลักนี้มาแก้ไขปัญหาชีวิตแบบโลกๆเท่านั้นเอง เพราะพอจะมีนักปราชญ์ที่รู้วิธีแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นทางกายภาพเท่านั้น คือแก้ไปได้ตามสถานการณ์ที่ทางโลกอำนวย แต่จะไม่มีใครสามารถที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาทางใจได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง แก้ปัญหาจนถึง

ขั้นบรรลุธรรม **เพราะไม่มีใครที่จะได้เรียนรู้ถึงรายละเอียดของมรรคมีองค์ ๘** ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธ เพื่อที่จะบรรลุธรรมได้เลย หากไม่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าในช่วงเวลาดังกล่าว

ดังที่กล่าวไว้ในบทก่อนแล้วว่า นอกจากอริยสัจจ์ ๔ แล้ว พระพุทธองค์ทรงเมตตานำกฎแห่งกรรมมาเปิดเผยให้พวกเราทราบ เพื่อให้หูตาสว่างว่า ทุกอย่างมันอยู่ที่ **"การกระทำ"** ของเราทั้งสิ้น เราทำอะไรไว้ เราก็จะได้รับผลจากการกระทำนั้น

แม้ว่า กฎแห่งกรรมนั้นจะลี้ลับซับซ้อนจนเกินสติปัญญาของมนุษย์ธรรมดาหรือแม้แต่พระอรหันต์จะทราบได้อย่างละเอียด แต่เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีมามากสุดจะบรรยาย พระองค์จึงสามารถรู้แจ้งแทงตลอดถึง **ความจริง** ในโลกนี้ทุกอย่าง

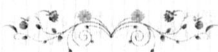
เมื่อพระองค์ทรงทราบเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างทะลุปรุโปร่ง แม้ว่าจะไม่สามารถนำมาบอกมาสอนให้มนุษย์สามารถเข้าใจได้ละเอียด แต่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็จะเมตตาบอกหลักใหญ่ๆ ให้เราปฏิบัติตาม นั่นคือ ธรรม ๓ ข้อข้างต้นนั่นเอง โดยที่ท่านจะเมตตาบอกถึงผลดี ของการปฏิบัติตามแต่ละข้อ และผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการไม่ปฏิบัติตามในแต่ละข้อ แม้ว่าจะไม่ละเอียดยิบเหมือนกับที่พระองค์ทราบก็ตาม แต่อย่างน้อย ก็พอที่จะทำให้สาวกเข้าใจว่า **จำเป็นอย่างไรที่มนุษย์เราจะต้องปฏิบัติตามคำสอนของ**

พระพุทธเจ้าแต่ละข้อใน ๓ ข้อนี้ เพราะหากไม่ปฏิบัติตามแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับชีวิตทั้งในชาตินี้และชาติต่อๆ ไป

ความเป็นจริงอีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเมตตาบอกเราก็คือ ในโลกนี้ สิ่งที่มีชีวิตและมีวิญญาณครองซึ่งพระองค์ทรงเรียกว่า **"สัตว์โลก"** อันประกอบไปด้วย **พรหม เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรกนั้น** จะเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกนี้ไม่มีที่สิ้นสุด นอกเสียจากว่า จะปฏิบัติตามธรรมข้อ ๓ คือชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาและอุปาทานจนเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า **นิพพาน** นั่นแหละ จึงจะหลุดไปจากสังสารวัฏนี้ ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป



จำเป็นอย่างไรที่จะต้องปฏิบัติธรรม



ในบรรดา ๗ อัตภาพของสัตว์โลกนั้น แบ่งเป็น

อัตภาพที่ดี ๓ อย่างที่อยู่ในภูมิที่ดี หรือ "**สุคติภูมิ**" คือ พรหม เทวดา และมนุษย์

อัตภาพที่ไม่ดี ๔ อย่างที่อยู่ในภูมิที่ไม่ดีหรือ **"ทุคติภูมิหรืออบายภูมิ"** คือสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก

เนื่องจากพวกเราคงไม่มีประสบการณ์ตรงกับ พรหม เทวดา เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก นอกจากจะได้ข้อมูลจากในตำราบ้าง ในคำบอกเล่าบ้าง ซึ่งอาจจะตรงกับความจริงหรือผิดเพี้ยนจากความจริงแค่ไหนก็ไม่ทราบได้ ดังนั้นในข้อเขียนนี้ จึงจะไม่ขอกล่าวถึงบรรดาสิ่งที่พวกเราไม่คุ้นเคย แต่จะขอกล่าวถึงเพียงแค่ ๒ อัตภาพ คือ ความเป็นมนุษย์ กับความเป็นสัตว์เดรัจฉาน ที่เราเห็นกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"กรรมเป็นเครื่องจำแนกสัตว์"** นั่นหมายความว่า การที่วิญญาณแต่ละดวงจะได้ไปอาศัยอยู่ในร่างของสัตว์โลกประเภทใด ในแต่ละภพแต่ละชาตินั้น ขึ้นอยู่กับ

“กรรมหรือการกระทำ” ของเจ้าของร่างในแต่ละชาติแต่ละภพนั่นเอง

ความจริงที่พวกเราชาวพุทธทั้งหลายคงจะไม่ค่อยทราบหรือไม่ค่อยให้ความสนใจก็คือ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสว่า โอกาสที่วิญญาณดวงใดจะได้มาอาศัยอยู่ในร่างของมนุษย์นั้นเปรียบเหมือน **“เขาโค”** ซึ่งมีแค่ ๒ เขา ส่วนที่จะไปอาศัยอยู่ในร่างของสัตว์นั้นเปรียบเหมือน **“ขนโค”** ซึ่งมีเป็นสิบๆล้านเส้น

ลองคำนวณกันดูแล้วกันว่า ในบรรดาวิญญาณกว่า ๑๐ ล้านดวงนั้น โอกาสที่จะได้มาอาศัยอยู่ในร่างมนุษย์นั้นเพียง ๑ เดียวใช่หรือไม่ และลองนั่งพิจารณาความจริงที่เป็นอยู่และเราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันว่า จริงไหมที่จำนวนสัตว์ในโลกนี้มีมากกว่าจำนวนคนเป็น ๑๐ ล้านเท่าเป็นอย่างน้อย

ในบ้านเรามีคนอยู่กันกี่คน สัตว์สารพัดชนิดมีเท่าไร

ในฟาร์มเลี้ยงสัตว์ ในบ่อปลาแต่ละแห่ง มีจำนวนสัตว์มากกว่าคนกี่ร้อยกี่พันเท่า

ในป่าดงดิบที่ไม่มีมนุษย์อาศัยอยู่เลย มีสารพัดสัตว์ตั้งแต่แมลงตัวเล็กๆ ไปจนถึงสัตว์ใหญ่ขนาดช้างจำนวนกี่สิบกี่ร้อยล้านตัว

ในมหาสมุทร มีกุ้งหอยปูปลาสารพัดชนิดกี่สิบกี่ร้อยล้านตัว มีมนุษย์อยู่สักคนหรือไม่



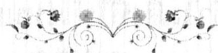
เมื่อเอามารวมกันทั้งโลก เห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าทรงบอกเราไหมว่า โอกาสที่จะเกิดเป็นคน กับโอกาสที่จะเกิดเป็นสัตว์นั้น ๑ ต่อ ๑๐ ล้านเป็นอย่างน้อยจริงไหม

ถ้าเปรียบเหมือนเล่นกีฬา โอกาสจะเป็นแชมป์โอลิมปิคหรือแชมป์โลกนั้นยากแค่ไหน มีโอกาสเพียง ๑ ใน ๑๐ ล้านไหม แต่การจะรักษาแชมป์ให้ได้นั้นยากกว่าไหม แล้วเราเคยเห็นแชมป์คนไหน สามารถรักษาแชมป์ไว้ได้นานๆบ้าง ถ้าไม่รีบแขวนนวมหรือเลิกราไป ในที่สุดวันหนึ่งก็จะเสียแชมป์ใช่ไหม

ฉันใดก็ฉันนั้น โอกาสที่ได้มาเกิดเป็นคนนั้นก็ยากเช่นเดียวกับที่จะได้เป็นแชมป์โลกนั่นแหละ และส่วนใหญ่ก็จะไม่สามารถรักษาความเป็นคนไว้ได้นานหรอก ในชาติใดชาติหนึ่งที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้นก็จะพลาดโอกาสที่จะได้กลับมาเกิดเป็นคน นอกเสียจากว่า จะหาทางแขวนนวมด้วยการปฏิบัติธรรมจนเข้าสู่เส้นทางแห่งพระนิพพานให้ได้นั่นแหละจึงจะปลอดภัย ไม่เสียแชมป์

ดังความที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ **ภิกษุทั้งหลาย แม้พระเจ้าจักรพรรดิได้ครองความเป็นใหญ่ยิ่งแห่งทวีปทั้ง ๔ และอาจได้เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์อันเป็นของทิพย์ก็ตาม แต่กระนั้น ท้าวเธอก็ยังรอดพ้นไปไม่ได้จากนรก จากกำเนิดเดรัจฉาน จากวิสัยแห่งเปรต และจากอบายทุคติวินิบาต แต่อริยสาวกผู้เป็นโสดาบันสามารถรอดพ้นได้จากนรก เดรัจฉาน เปรต และอบายทุคติวินิบาต**”

ประกอบเหตุอย่างไร ก็ได้ผลอย่างนั้น



เห็นหรือยังว่าการจะรักษาความเป็นมนุษย์ให้ได้ในชาติหน้าและชาติต่อๆไปนั้น ยากขนาดไหน เพราะอะไรล่ะ ไม่ใช่เพราะความประมาท ไม่ใช่เพราะความไม่รู้ความจริงตามกฎของธรรมชาติ ตามกฎแห่งกรรมหรือ พวกเราคงจะเคยได้พบคำสอนของพระพุทธเจ้ากันใช่ไหมที่ว่า **"จงยังประโยชน์ตน และประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"** แต่มีใครบ้างที่ "*สะดุดใจ*" หรือ "*เข้าใจ*" ความหมายนี้อย่างแท้จริง ก็ได้แต่สวดมนต์ไป ท่องไปตามตำรากันเท่านั้น แต่มิได้เคยคิดที่จะมาศึกษาให้กระจ่างว่า การ **"ยังประโยชน์ตน"** นั้นคือการพัฒนาจิตใจของตนเองให้ลดละกิเลสตัณหาอุปาทานให้ได้มากที่สุด และการ "**ยังประโยชน์ท่าน**" ก็คือการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ให้กับสังคม ให้กับประเทศชาติ ให้กับโลกที่เราอาศัยอยู่ ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ส่วนใหญ่พวกเราจึงใช้ชีวิตกันอย่างประมาท ปล่อยให้วันเวลาผ่านไป โดยที่ไม่ได้รู้ตัวเลยว่า อัตภาพของความเป็นมนุษย์ของเรานั้น ใกล้จะจบกันแล้ว



ผู้เขียนไม่ได้ **"ปรามาส"** ท่านผู้อ่านแต่อย่างใด แต่จากประสบการณ์ตรงของตัวเองพบว่าตลอดเวลา ๖๙ ปีในชีวิตของผู้เขียน ที่อุตส่าห์ศึกษาปฏิบัติธรรมตั้งแต่เมื่ออายุ ๓๘ ปี แต่ด้วย **"ความไม่รู้" จึงหลงไปทำในสิ่งที่ไม่ใช่หนทางที่จะรักษาความเป็นมนุษย์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ได้เลย** *แต่นึกภูมิใจตลอดว่าเป็นชาวพุทธที่ดี เนื่องจาก สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำบุญทำทานไม่น้อยหน้าใคร* จนเมื่อได้มาพบคำสอนของหลวงพ่อทูล ขิปฺปปญฺโญ เมื่อปี ๒๕๕๓ นั่นแหละจึงได้ทราบว่า **เกือบจะพลาดโอกาสทองที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ชาตินี้ เพราะมัวหลงปลื้มไปทำทุกอย่างที่ชาวพุทธส่วนใหญ่ทำกัน ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญทำทาน สวดมนต์ไหว้พระ ฯลฯ แต่กลับไม่ได้ทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ เพื่อจะได้มีโอกาสกลับมาเป็นมนุษย์อีกในชาติหน้า**

อีกเหตุผลหนึ่งก็คือตลอดเวลา ๕ ปีเศษ ที่ผ่านมานี้ ที่ผู้เขียนได้มีโอกาสจัดคอร์ส สนทนาธรรมกับผู้คนนับพันคน ปรากฏความจริงว่าไม่มีสักคนเดียวที่ **"คิดว่า"** ตัวเองจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก **หากเขาตายในวันนั้น** ทั้งๆที่ก่อนเริ่มคอร์สทุกคอร์สนั้นแต่ละคน **"มีความมั่นใจมาก"** เนื่องจากเขา **"เชื่อว่า เขาเป็นผู้ปฏิบัติธรรม"** ผู้หนึ่ง

มนุษย์ส่วนใหญ่เมื่อเกิดมาก็จะหลงไปกับกระแสโลก ที่จะพากันหาแต่ความสนุกเพลิดเพลิน โดยไม่ทราบหรือไม่สนใจกฎของ

ธรรมชาติที่ว่า “**ประกอบเหตุอย่างไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น**” หรือแม้แต่ผู้ที่มีใจใฝ่ในธรรม แต่ก็ไปหลงเข้าใจผิดตามกระแสโลกว่า ทำบุญแยะๆ แล้วจะได้ไปเกิดบนสวรรค์อะไรประมาณนั้น โดยไม่คำนึงว่าแล้วแต่ละวันนั้นได้พลาดไปทำบาปแค่ไหน อย่างไร เพราะไม่มีโอกาสได้ทราบว่า แท้จริงแล้วตัวบาปนั้นมีอิทธิพลมากเหลือเกินในการที่จะกำหนดภพภูมิในชาติต่อๆ ไปของเรา มนุษย์ส่วนใหญ่จึงไม่สามารถที่จะรักษาความเป็นมนุษย์ได้ในชาติต่อไป

พระพุทธเจ้าทรงทราบดีถึงความจริงในโลกนี้ ทุกพระองค์จึงได้สอนธรรม ๓ ข้อนี้ไว้ให้เป็นหลักกับชาวพุทธ นั่นคือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม

๓. การชำระจิตให้บริสุทธิ์

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญอันดับหนึ่งกับเรื่องการไม่ทำบาปทั้งปวง ในมุมหนึ่งอาจจะมองได้ว่า **พระองค์ทรงวางหลักธรรมจากง่ายไปหายาก** แต่ในอีกมุมหนึ่งก็คือ **จากลบไปหาบวกนั่นเอง**

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า ทุกวินาทีคนเรานั้นจะประกอบเหตุ หรือที่เรียกว่าสร้างกรรม ๓ อย่างคือ

๑. กรรมชั่ว หรือบาป ซึ่งเสมือนการกระทำที่เป็นลบ

๒. กรรมดี หรือกุศลหรือบุญ ซึ่งเสมือนการกระทำที่เป็นบวก

๓. กรรมไม่ดีไม่ชั่ว คือไม่เป็นทั้งบุญหรือบาป ไม่เป็นลบ ไม่เป็นบวก

ในทางโลกเราได้เห็นชัดเจนไหมว่า ในกรณีที่เราพลาดไปทำผิดหรือทำความเสียหายร้ายแรงอะไรเข้าอย่างหนึ่ง ต่อให้ตลอดเวลาที่เหลือของชีวิตจะทำดีแค่ไหน อย่างไร คนส่วนใหญ่ก็จะไม่ลืมความผิดของเราเลย หรือในกรณีที่เราทำดีมาตลอดชีวิต แต่ไปพลาดทำความผิดถึงขั้นติดคุกติดตะรางเข้าเพียงครั้งเดียว ก็เป็นอันว่าแทบจะหมดอนาคตไปเลย

การก่อสร้างสิ่งต่างๆต้องใช้เวลานานกว่าจะเสร็จ แต่การทำลายใช้เวลาน้อยกว่ามาก บางอย่างเพียงแค่พริบตาเท่านั้นเอง

การกระทำที่ **“เป็นลบ”** จึงมีอิทธิพลหรือให้ผลหนักหรือมากกว่าการกระทำที่ **“เป็นบวก”**

ฉันใดก็ฉันนั้น การทำบาป ย่อมส่งผลหนักและรุนแรงกว่าการทำบุญ และที่สำคัญก็คือจะทำให้เราไม่สามารถรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ในชาติต่อไป

ธรรมข้อแรก ที่พระพุทธเจ้าสอนคือ การไม่ทำบาปทั้งปวง นั่นแสดงว่า ปกติของมนุษย์นั้นจะต้องไม่ทำบาป เพราะการทำบาปนั้นจะส่งผลให้ผู้นั้นไม่สามารถรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้ จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์ ซึ่งมีความปกติที่ตรงกันข้ามกับมนุษย์นั่นเอง

ความเป็นปกติของมนุษย์คืออะไร

๑. ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับใคร (รวมทั้งตัวเอง)

๒. จะหยิบจะฉวยสิ่งของใดที่ไม่ใช่ของเรา ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าของทุกครั้ง

๓. ไม่แย่งของรักของหวงของใคร ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ

๔. ไม่ใช้วาจาไปทำให้ใครเดือดร้อนเสียหาย

๕. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับของมึนเมา หรือของมัวเมา เพราะจะทำให้ขาดสติความยั้งคิด ซึ่งจะทำให้พลาดไปทำสิ่งที่ไม่ปกติของมนุษย์เข้า

ลองพิจารณาดูซิว่า ปกติของสัตว์จะตรงข้ามกับมนุษย์จริงไหม



๑. เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้ใครต่อใคร โดยไม่รู้เรื่อง ทำไปตามสัญชาตญาณ

๒. ไม่เคยรู้จักการขออนุญาต

๓. แย่งของรักของหวงกันตลอดเวลา

๔. ใช้เสียงสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้ใครๆ โดยไม่รู้เรื่องรู้ราวแม้แต่น้อย

๕. ไม่มีสติความยั้งคิดใดๆ ทั้งสิ้น

ลองถามตัวท่านเองซิว่า ตั้งแต่จำความได้ แต่ละวันนั้น ท่านทำปกติของมนุษย์หรือปกติของสัตว์มากกว่ากัน

ถ้าเรายอมรับในตรรกะที่ว่า กรรมที่เป็นลบ มีอิทธิพล มีน้ำหนักมากกว่ากรรมที่เป็นบวก การทำปกติของสัตว์แต่ละครั้งก็ย่อมมีอิทธิพลมีน้ำหนักมากกว่าการทำปกติของมนุษย์ในแต่ละครั้งใช่ไหม

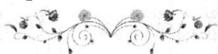
แม้ว่าในชีวิตประจำวันท่านจะทำปกติของสัตว์น้อยกว่าทำปกติของมนุษย์ก็ตามที แต่จากตรรกะข้างต้น ที่ว่ากรรมที่เป็นลบมีอิทธิพลมาก ดังนั้น วันใดที่วิญญาณดวงนี้ออกจากร่างท่าน ผลกรรมนั้นอาจส่งให้วิญญาณดวงนี้ ไปอาศัยในร่างของสัตว์ในชาติต่อไปก็ได้

แล้วในความเป็นจริง ถ้าท่านไม่เข้าข้างตัวเอง ลองให้คะแนนตัวเองซิว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมาท่านทำคะแนนมนุษย์ได้กี่คะแนน คะแนนสัตว์ได้กี่คะแนน ตกลงคะแนนไหนจะมากกว่ากัน

ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นว่า ในจำนวนพันคนที่ผู้เขียนได้สนทนาธรรมด้วย เมื่อให้คะแนนตัวเองแล้ว จะไม่มีใครเลยที่มีคะแนนมนุษย์เต็มร้อย ที่ดีหน่อยก็จะเป็นสัตว์ ๒๐ เป็นมนุษย์ ๘๐ ซึ่งมีน้อยคนมาก ส่วนใหญ่จะเป็นสัตว์ ๔๐ มนุษย์ ๖๐ หรือ ห้าสิบ ห้าสิบ ซึ่งก็หมายความว่าระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้นก็เป็น **"ลูกครึ่ง คือครึ่งคนครึ่งสัตว์"** อยู่แล้ว เมื่อตายไปจึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าจะไปเกิดเป็นอะไร

ประกอบเหตุอย่างไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น

การทำกุศลให้ถึงพร้อม



พระพุทธองค์ทรงทราบดีว่า มนุษย์ส่วนใหญ่นั้นจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ มีเพียงน้อยนิดที่จะหลุดพ้นไปจากวัฏจักรนี้ พระองค์จึงทรงเน้นว่าอย่าทำบาป เพื่อจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ และเมื่อจะเกิดเป็นมนุษย์ ก็ควรจะเป็นมนุษย์ที่มีต้นทุนสูง จะได้มีความสุขความสบายตามควรแก่ความเป็นมนุษย์ ธรรมข้อที่ ๒ พระองค์จึงสอนให้ทำกุศลให้ถึงพร้อม เพราะหากไม่ได้สร้างกุศลไว้แล้ว ก็เหมือนกับไม่มีเสบียงติดตัวไประหว่างการเดินทาง ตลอดการเดินทาง ก็จะพบกับความทุกข์ยาก ความหิวโหยสารพัด

ถึงตรงนี้ อยากจะขออนุญาตทำความเข้าใจเรื่องกุศล กับเรื่องบุญสักเล็กน้อย เพราะในภาษาไทยเราชอบเอาสองคำนี้มารวมกัน เรียกว่า **บุญกุศล** ทั้งๆที่จริงๆแล้วเป็นคนละเรื่องกัน

บุญ คือสิ่งที่ทำแล้วรู้สึกสุขใจ สบายใจ อิ่มเอิบใจ แต่ไม่แน่ใจว่าจะเกิดกุศลขึ้นด้วยหรือเปล่า เพราะในขณะที่ทำบุญนั้น จิตของผู้นั้นอาจไม่ได้เป็นกุศลก็ได้ อาจกำลังคิดโลภในบุญ หรือคิด

หวังผลตอบแทนบางสิ่งบางอย่างแอบแฝงจากการทำบุญนั้น ฯลฯ จึงกล่าวได้ว่า ในการทำบุญแต่ละครั้งอาจไม่ได้กุศลในความหมายที่พระพุทธเจ้าสอนก็ได้ คงได้แต่บุญอย่างเดียว และเมื่อส่วนใหญ่ชาวพุทธเราชอบทำบุญด้วยวัตถุ อานิสงส์ที่จะได้รับก็จะเป็นวัตถุสมบัติ แต่ไม่ได้ช่วยให้จิตฉลาดขึ้นแต่อย่างใด ตามกฎของธรรมชาติที่ว่า ประกอบเหตุอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างนั้น

กุศล คือสิ่งที่ทำแล้ว นอกจากจะรู้สึกสุขใจ สบายใจ อิ่มเอิบใจ แล้วจิตยังพัฒนาขึ้นและฉลาดขึ้นจนรู้เท่าทันกิเลสด้วย ดังนั้นทุกครั้งที่ทำกุศล เราจึงได้ทั้งบุญ ได้ทั้งกุศล สมกับคำที่ว่า ได้ทำบุญทำกุศล

การทำกุศลให้ถึงพร้อมก็คือ นอกเหนือจากการทำบุญทำทานแล้ว เราจะต้องฝึกจิตของเราให้เป็นกุศลอยู่เสมอ

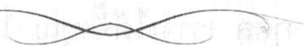
อย่าให้ตกเป็นทาสของความโลภ มีแต่ความอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด คิดแต่จะเอาเปรียบผู้อื่น

อย่าให้ตกเป็นทาสของความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท คิดร้ายต่อผู้อื่น ฝึกให้รู้จักที่จะให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น

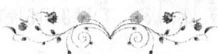
อย่าคิดอิจฉาริษยาผู้ใด ฝึกที่จะชื่นชมยินดีกับความสุข ความสำเร็จของผู้อื่น



ฝึกให้จิตของเรา อยู่ในพรหมวิหาร ๔ มีแต่ความเมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ก็หมายความว่าเราได้ทำตามธรรมข้อ ๒ ของพระพุทธเจ้า คราใดที่เราต้องมาเกิดเป็นมนุษย์ เราก็จะเป็นมนุษย์ที่เพียบพร้อมไปด้วยวัตถุสมบัติ รูปสมบัติ และมีความสุขทางใจเป็นอย่างมาก เพราะเราจะรู้เท่าทันกิเลส ไม่หลงไปทุกข์ใจอย่างแต่ก่อน จะมีเพียงแต่ทุกข์ทางกายที่หนีไม่พ้นเท่านั้นเอง



การชำระจิตให้บริสุทธิ์



ธรรมข้อ ๓ นี้ นับเป็นสุดยอดของคำสอนในพุทธศาสนา เพราะเป็นการปฏิบัติที่จะเข้าสู่เส้นทางแห่งการหลุดพ้นไปจากวัฏสงสารนี้ ดังนั้นการที่เราจะสามารถฝึกปฏิบัติตามธรรมข้อนี้ได้ เราจะต้องผ่านธรรมข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ให้ได้ก่อน

เปรียบกับการศึกษาในทางโลก ขั้นต้นเราก็ต้องเรียนให้จบชั้นประถมก่อน จึงจะสามารถไปเรียนในชั้นมัธยมได้ และจะเข้าเรียนต่อขั้นอุดมศึกษาได้ ก็ต้องจบมัธยมปลายเสียก่อน

ฉันใดก็ฉันนั้น หากเรายังไม่สามารถปฏิบัติตามธรรมข้อที่ ๑ ได้ นั่นคือ แต่ละวันเรายังคงทำบาปอยู่ ยังคงสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นหรือตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางกาย หรือทางวาจา ยังคงเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อยชนิดใดก็ตาม โดยลืมคิดว่า ทุกชีวิตก็คือวิญญาณ ๑ ดวงเช่นกัน การที่เราจะทำกุศลให้ถึงพร้อมตามธรรมข้อ ๒ ก็คงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ไม่ต้องมาคิดถึงธรรมข้อ ๓ คือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ให้เสียเวลา



ธรรมข้อ ๑ คือการไม่ทำบาปทั้งปวง ทุกคนสามารถปฏิบัติตามได้ ไม่ว่าจะเป็นฆราวาส หรือนักบวช และในความเป็นจริงแล้วถือว่าเป็น **"กฎเหล็ก"** ของมนุษย์ทุกคนด้วยซ้ำไปที่จะต้องปฏิบัติให้ได้ เพราะหากปฏิบัติไม่ได้ ก็หมายความว่าชีวิตนี้ทำคะแนนติดลบ ก็คงหมดสิทธิ์ที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกในชาติต่อไป

ธรรมข้อ ๒ คือ การทำกุศลให้ถึงพร้อม ซึ่งไม่ว่าจะเป็นฆราวาสหรือนักบวชก็สามารถปฏิบัติได้เช่นกัน เพราะเป็นการทำคะแนนบวก เพื่อให้เป็นเสบียงติดตัวไปกับดวงวิญญาณดวงนี้สำหรับไปใช้ในภพหน้า

ส่วนธรรมข้อ ๓ คือ การชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้น จริงๆ แล้วก็ไม่ได้มีใครกำหนดกติกาว่า เป็นเรื่องของนักบวชเท่านั้นที่จะปฏิบัติตามได้ แต่ในโลกของความเป็นจริง หากยังเป็นฆราวาสอยู่ โอกาสที่จะปฏิบัติตามธรรมข้อ ๓ นี้ค่อนข้างจะยากมากๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยหลังพุทธกาลนี้ เพราะชีวิตความเป็นอยู่ของฆราวาสในยุคนี้ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติตามธรรมข้อ ๓ นี้ไม่มากก็น้อย อย่าว่าแต่ข้อ ๓ นี้เลย แม้ข้อ ๒ ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือนที่ยังต้องยุ่งอยู่กับการทำมาหากิน การดูแลคนในครอบครัว และการสัมพันธ์กับคนในสังคม

ดังนั้นสำหรับฆราวาสนั้น หากสามารถปฏิบัติตามธรรมข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ได้ครบถ้วนหรือเกือบครบถ้วนก็ถือว่าได้ทำ

หน้าที่ของตนเองอย่างสมบูรณ์แล้ว แต่หากบกพร่องบ่อยๆ แม้ว่าจะอาจมีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้ แต่คงมีความเป็นอยู่ที่เลวร้ายกว่าชาตินี้เรียกว่าต้องสอบซ่อม แต่สำหรับฆราวาสที่ปวารณาตัวเข้ามาเป็น **"คนวัด"** อยู่ในชุดขาว ซึ่งจัดว่าเป็น **"นักบวชประเภทสมัครเล่น"** คงไม่ได้รับอนุญาตให้สอบซ่อม แต่จะเป็นการ**สอบตกซ้ำชั้นเลย**

ยิ่งท่านที่เป็น **"นักบวชประเภทอาชีพ"** คือได้รับการบวชอย่างเป็นทางการ ไม่ว่าจะเป็น พระ เณร หรือแม่ชี หากท่านปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เพียง ๒ ข้อ แม้จะครบถ้วนบริบูรณ์ ต้องถือว่าท่าน "**สอบตก ต้อง เรียนซ้ำชั้น**" เพราะท่านไม่ได้ทำหน้าที่นักบวชอาชีพอย่างสมบูรณ์ เนื่องจากท่านไม่ได้เดินตามรอยพระศาสดา ทั้งๆ ที่ท่านประกาศตัวว่าเป็นสาวกของพระองค์ **จึงถือว่าท่านบกพร่องในหน้าที่**

ยิ่งถ้าท่านบกพร่องในธรรมทั้ง ๒ ข้อนี้แล้ว ไม่ใช่เรื่องของการเรียนซ้ำชั้นแน่นอน แต่เป็นเรื่อง **"ถูกไล่ออกจากโรงเรียน"** เลยทีเดียว เพราะสมเด็จพระญาณสังวร อดีตสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกได้นิพนธ์ไว้ในหนังสือเรื่อง "แสงส่องใจ" ความตอนหนึ่งว่า

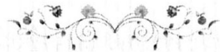
"บุรุษเมื่อครองผ้ากาสาวพัสตร์ ความเป็นสามัญชนก็หมดสิ้นไปทันที เพศสมณะนั้นเป็นเพศที่สูง จึงต้องปฏิบัติให้สมกับ



ความสูงส่งสะอาดของผ้าที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโปรดประทานพระอนุญาตให้ใช้ร่วมกับพระองค์ อย่าเป็นพระ เป็นเณรเพียงที่ครองผ้ากาสาวพัสตร์ แต่ต้องปฏิบัติให้เป็นพระจริง เณรจริงงามพร้อมด้วยการมีศีล มีธรรม มีวินัย ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้คน การเป็นพระ เณรเพียงที่ครองผ้ากาสาวพัสตร์คือการตั้งตัวเป็นผู้ทำลายพระพุทธศาสนา"

ในความเห็นส่วนตัว ผู้เขียนคิดว่า นักบวชที่ปฏิบัติตามธรรมข้อ ๑ และ ๒ บกพร่องนั้น คงจะไม่ใช่แค่**ถูกไล่ออกจากโรงเรียน** เท่านั้น เพราะประโยคสุดท้ายนั้น อดีตสมเด็จพระสังฆราชทรงกล่าวว่าเป็น **"ผู้ทำลายพระพุทธศาสนา"** ซึ่งพวกเราคงทราบดีว่า อนันตริยกรรมขั้นทำลายพระพุทธศาสนานี้ จะส่งผลให้กับวิญญาณดวงนั้นอย่างไร

มาดอยอินทรีย์ทำไม ?



ไม่มีคำว่า **"บังเอิญ"** ในศาสนาพุทธ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทั้งสิ้น การที่ท่านมาถึงดอยอินทรีย์นี้ ก็เป็นเพราะท่านได้เคยร่วมสร้างบุญสร้างกุศลมากับพระอาจารย์วิบูลย์ หรือได้เคยเกิดเคยตายที่สถานที่แห่งนี้ในอดีตชาติ อย่างแน่นอน นั่นแสดงว่าท่านมา **"ถูกที่"** แล้ว ปัญหาคือท่านจะไป **"ถูกทาง"** หรือไม่เท่านั้นเอง

ดังที่ได้กล่าวแล้วในบทต้นๆว่า **เส้นทางเดิน** ของดวงวิญญาณแต่ละดวงนั้น มีถึง ๘ เส้นทาง

๗ เส้นทางนั้นวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ตั้งแต่พรหม ลงไปจนถึงสัตว์นรก

เส้นทางที่ ๘ คือเส้นทางอันประเสริฐที่เรียกว่า **"อริยมรรค"** คือเส้นทางที่จะทำให้หลุดพ้นไปจาก ๗ เส้นทางดังกล่าวข้างต้น

ท่านเป็น ผู้เลือกเส้นทาง และเป็น ผู้เดินทาง ดอยอินทรีย์นี้เป็นเพียงสถานีขนส่งหรือสนามบินเท่านั้นเอง



ดังนั้นแต่ละท่านต้องตระหนักถึงความจริงที่ว่า ท่านได้สร้างบารมีธรรมมาไม่น้อย

ชาตินี้ท่านถึงได้มาเกิดเป็นมนุษย์

ได้มีโอกาสพบพระพุทธศาสนาซึ่งมีเพียง ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของประชากรโลกเท่านั้นที่มีโอกาส

มีจิตใจฝักใฝ่ในธรรม ซึ่งคงไม่ผิดหากจะบอกว่า ไม่น่าจะถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่ลงทะเบียนไว้ว่าตนเองนับถือพุทธศาสนาแล้วสนใจที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ในจำนวนชาวพุทธที่น้อยนิดดังที่กล่าวข้างต้นนั้น มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่จะได้มาถึงดอยอินทรีย์

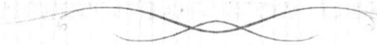
และในจำนวนดังกล่าวนี้ มีกี่เปอร์เซ็นต์ที่ได้มีโอกาสสวมเครื่องแบบชุดเดียวกับพระบรมศาสดา

*พระอาจารย์วิบูลย์ เมตตาที่จะพาพวกเราทั้งพระ เณร อุบาสก อุบาสิกา **"เดินขึ้นดอย"** ด้วยการเปิดโอกาสกว้างให้พวกเราเลือกเส้นทางตามถนัด ตามบารมีธรรมของแต่ละท่าน เพียงแต่ขอให้ร่วมเดินทางกับพระอาจารย์เท่านั้น*

ถามตัวเองให้แน่ว่า ท่านต้องการจะ *ต่อยอดบารมีธรรม* ของท่านให้ยิ่งๆ ขึ้นไป หรือจะ กินบุญเก่าไปวันๆ หรือจะถึงกับ

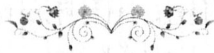
พลาดพลั้งกลายเป็น "ผู้ทำลายพระพุทธศาสนา" ตามความหมายของอดีตสมเด็จพระสังฆราช ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ดูกำลังของตัวเองให้ดี ตรวจสอบตัวเองให้แน่ว่า เป็นนักเรียนชั้นประถม ชั้นมัธยม หรือชั้นอุดมศึกษา (*ผู้เขียนขอรับรองว่า ท่านที่มาถึงดอยอินทรีย์นี้ ไม่มีใครยังอยู่ชั้นอนุบาลแน่*) แล้วเดินเข้าห้องเรียนให้ตรงกับวุฒิของท่าน ความเป็นมงคล ความเจริญในธรรมก็จะปรากฏแก่ตัวท่านเอง





ห้องเรียนชั้นประถม



ถ้าท่านเลือกเข้าห้องเรียนชั้นประถม ท่านก็ต้องนำข้อธรรมข้อที่ ๑ ของพระพุทธเจ้า คือ **การไม่ทำบาปทั้งปวง** มาปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น จริงจัง ในทุกวินาทีของชีวิตที่เหลือของท่านนี้ ที่ผ่านมาในอดีต ไม่ต้องไปคิดอะไร เพราะเราไม่สามารถแก้ไขสิ่งต่างๆ ที่ทำลงไปแล้วได้

ใช้เวลาที่เหลือในชีวิตนี้ ซึ่งไม่มีใครทราบว่าจะมีเวลานานเท่าไร ให้คุ้มค่ากับการที่ได้มีโอกาสมาที่ดอยอินทรีย์นี้ที่สุด ด้วยการตั้งปณิธานให้แน่วแน่ว่า นับจากนี้ไป เราจะรักษาความเป็นปกติของมนุษย์ให้ได้ทุกข้อ ทุกลมหายใจ

๑. เราจะไม่เบียดเบียนชีวิตใครทั้งนั้น ไม่ว่ายุง ไม่ว่ามด ฯลฯ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร (รวมทั้งตัวเอง) ด้วยการกระทำทางกาย สีหน้า แววตา ฯลฯ อย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าชนิดใดเกิดขึ้นก็ตามที

๒. สิ่งของใดที่ไม่ใช่ของเรา ถ้าต้องการจะหยิบขึ้นมาใช้ต้องมั่นใจว่าได้ขออนุญาตและเจ้าของเขาอนุญาตทุก



ครั้ง หากหาเจ้าของไม่เจอ เราก็จะไม่แตะต้องของสิ่งนั้นไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

๓. อะไรที่เป็นของรักของหวงของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของ เราจะไม่ไปแย่งชิงหรือไปเอ่ยปากขอเขาให้เขาต้องหนักใจอย่างเด็ดขาด

๔. เราจะระมัดระวังไม่ให้คำพูดของเราไปสร้างความเสียหาย เดือดร้อนแก่ใครอย่างเด็ดขาด คำพูดที่เหลวไหล เพ้อเจ้อ ไร้สาระ การนินทาว่าร้ายผู้อื่น จะไม่มีวันหลุดไปจากปากเราอีกเด็ดขาด

๕. อะไรที่ขึ้นชื่อว่าเป็นของมึนเมา หรือมัวเมา เราจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวทั้งสิ้น เพราะเราตระหนักดีแล้วว่า สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราขาดสติความยั้งคิด และพลาดไปทำความไม่ปกติของมนุษย์ได้

เตือนใจตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกวินาที ทุกอิริยาบถ การกระทำและคำพูดของเรานั้นต้องเป็นการกระทำ เป็นคำพูดที่เป็นปกติของมนุษย์ เพราะหากเป็นปกติของสัตว์แล้ว เราก็จะหมดสิทธิ์ที่จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกในชาติหน้า และไม่มีใครบอกได้ว่าเราจะต้องไปเกิดเป็นสัตว์อีกกี่ภพ กี่ชาติ กี่พัน กี่หมื่นปี กว่าจะได้มีโอกาสกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง

เหนือสิ่งอื่นใด เมื่อได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ในครั้งนั้น จะได้มีโอกาสพบพระพุทธศาสนาหรือไม่ และที่สำคัญก็คือ จะได้มีโอกาสมาฝากตัวเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์วิบูลย์ เหมือนอย่างชาตินี้ ขณะนี้หรือไม่

คุยกับตัวเอง สอนตัวเอง ย้ำกับตัวเองทุกลมหายใจว่า ต้องทำให้ได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่บ้าน หรืออยู่ที่ไหนก็ตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่มาอยู่ที่ดอยอินทรีย์นี่ยิ่งต้องระมัดระวังตัวให้จงหนัก เพราะอุตส่าห์ได้เข้ามา **ถูกที่** แล้ว แต่ยังทำตัว **นอกลู่นอกทาง** นั้น ความเสียหายเกิดขึ้นหลายเท่านัก เพราะไม่ได้เสียหายที่ตัวเราคนเดียว แต่จะเข้าตำรา "**ปลาเน่าตัวเดียว เหม็นหมดทั้งข้อง**" กรรมชั่วที่ทำนั้น จึงเป็นกรรมหนักที่จะส่งผลร้ายให้กับเราอย่างคาดไม่ถึง

อย่างไรก็ตาม เราต้องยอมรับความจริงว่า ความมุ่งมั่น ความตั้งใจอย่างเดียว โดยเฉพาะในระยะแรกๆ นั้น คงไม่สามารถทำได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เต็มแน่ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา อะไรที่เป็นของใหม่สำหรับเรา ย่อมมีข้อผิดพลาดบกพร่อง ดังนั้นเราจึงต้องมีความเพียรที่จะฝึกฝน ฝึกฝืนตัวเอง อย่างจริงจัง อย่างมุ่งมั่น เอาข้อผิดพลาดมาเป็นบทเรียนที่จะไม่ให้ผิดอีก คุยกับตัวเอง สอนใจตัวเองให้เห็นโทษ ภัย ของการที่ไม่รักษาความเป็นปกติของมนุษย์ ให้เห็นทุกข์ของการที่จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์ พิจารณาให้ลึกซึ้ง ให้แยบคายว่า ขนาดได้เกิดเป็นคน ยังต้องเผชิญกับ

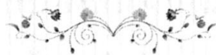
ความทุกข์นานาประการ แต่ก็ยังมีสติปัญญาที่จะแก้ความทุกข์เหล่านั้นได้บ้างไม่มากก็น้อย หากต้องเป็นสัตว์จะทุกข์ขนาดไหน ต้องเผชิญภัยอันตรายรอบด้านแค่ไหน และสัตว์มีสติปัญญาที่จะแก้ไขอะไรได้ไหม เพียงแต่เกิดมาเพื่อใช้กรรมไปวันๆ เท่านั้นเอง

หมั่นสอนใจ หมั่นฝึกไปๆ ไม่นานเราก็จะรู้สึกว่าเป็นธรรมชาติของเรา ที่จะรักษาความเป็นปกติของมนุษย์ไว้ได้ทุกข้อ ไม่ว่าจะมีสถานการณ์บีบคั้น เร่งเร้าแค่ไหน เพียงใดก็ตาม

เพื่อเป็นกำลังใจในการฝึก ผู้เขียนขอฝากกลอนบทหนึ่ง ที่ ผู้เขียนแต่งขึ้นมาสอนใจตัวเองเพื่อให้มีกำลังใจในการฝึกตอนแรกๆ

อันสัตว์บ้านสัตว์ป่านำมาฝึก ให้ออกศึกเล่นละครยังสอนได้
เป็นมนุษย์สุดประเสริฐเลิศแล้วไซร้ ฝึกตัวเองไม่ได้ก็อายมัน

ชั้นมัธยม



ท่านใดที่คิดว่า ผ่านชั้นประถมมาแล้ว จะเข้าเรียนชั้นมัธยม ก็ให้นำธรรมข้อ ๒ คือการทำกุศลให้ถึงพร้อมมาปฏิบัติ

เรื่องการทำบุญ ทำทาน คงจะไม่ต้องกล่าวอะไรให้มากความ เชื่อว่าทุกท่านล้วนเป็นผู้ใจบุญสุนทาน พร้อมที่จะทำบุญทำทาน ด้วยความเต็มใจ ด้วยความสุขใจอย่างแน่นอน แต่ดังที่กล่าวแล้วในข้างต้นว่า การทำบุญ กับการทำกุศลนั้น ต่างกัน บุญก่อให้เกิดผลอย่างไร กุศลก่อให้เกิดผลอย่างไร

การทำบุญ ทำทานที่เราทำอยู่เป็นประจำก็ขอให้ทำต่อไป เพื่อว่าจะได้เป็นเสบียงไว้เลี้ยงตัวในชาติต่อไป แต่ให้มั่นใจว่า **ทำบุญเป็น** นั่นคือให้จิตเป็นกุศล ในการทำทานแต่ละครั้ง ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ และพยายามฝึกให้จิตเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา

ก่อนอื่น ขอทำความเข้าใจเรื่องจิตกับเรื่องความคิดเสียก่อน ว่าสำหรับพวกเราที่อยู่ระดับมัธยมนั้น ให้ถือว่าจิตกับความคิดนี้เป็นอันเดียวกันก็แล้วกัน ดังนั้นการที่บอกว่าให้ฝึกจิตให้เป็นกุศล



ก็คือฝึกให้คิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล เมื่อคิดสิ่งที่เป็นกุศล การกระทำและคำพูดก็จะเป็นกุศลเป็นอัตโนมัติ

ความเป็นจริงในโลกนี้มีอยู่ว่า **มนุษย์เราคิดได้ทีละเรื่องเท่านั้นเอง** *ถ้าเราพยายามคิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล ความคิดที่เป็นอกุศลก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และในโลกแห่งความจริง ถ้าจะสังเกตให้ดีจะพบว่า เรามักคิดสิ่งที่ไม่เป็นกุศล หรือเรียกอีกอย่างว่า อกุศลค่อนข้างมาก ค่อนข้างบ่อย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็หมายความว่า เราคิดสิ่งที่เป็นกุศลค่อนข้างน้อย นั่นเอง*

ดังนั้น แต่ละวินาที ก็จะเป็นเรื่องของการ **ต่อสู้กันระหว่างความคิดที่เป็นกุศล กับความคิดที่เป็นอกุศล** นั่นคือ ในจิตของเราหรือความคิดของเรานั้น จะถูกฝ่ายไหน **"กระชับพื้นที่"** ฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศล

ดังที่กล่าวข้างต้นว่า ในอดีต เรามักจะปล่อยให้จิตเราคิดอกุศลเสียมาก

ไม่ว่าจะเป็นการคิดน้อยใจ

คิดเสียใจกับเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว จบไปแล้ว แต่ก็ชอบที่จะเอามาคิดเสียใจไม่เลิก

คิดโกรธแค้น กับคนที่ขัดใจ หรือทำร้ายเรา

คิดหาทางที่จะแก้แค้นให้ได้



คิดอยากจะได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ (คือสิ่งที่ยังไม่มี) หรือมีแล้วก็อยากได้มากขึ้นไปอีก

คิดอิจฉา คนที่เขามีทรัพย์สมบัติหรือรูปสมบัติมากกว่าหรือตำแหน่งใหญ่โตกว่า

คิดหมั่นไส้ ใครต่อใคร

คิดรำคาญกับการกระทำของคนรอบข้าง เที่ยวได้เพ่งโทษใครต่อใคร ฯลฯ

สังเกตให้ดีว่า ความคิดอกุศลที่เกิดขึ้นนั้น จะทำให้เราเป็นทุกข์ ดังนั้นคราใดที่เกิดความคิด แล้วเรารู้สึกว่ามันทุกข์ มันเร่าร้อน ฯลฯ นั่นหมายความว่าเรากำลังคิดอกุศล รีบหยุดความคิดนั้นเสียก่อนที่มันจะเตลิดเปิดเปิงไปอย่างแต่ก่อน รีบบอกกับตัวเอง สอนตัวเองว่า คิดให้เป็นทุกข์ทำไม **ทำร้ายตัวเองอย่างนี้โง่หรือฉลาด แล้วรีบนำสิ่งที่เป็นบุญ เป็นกุศล ที่เราได้ทำไว้ในอดีตมาคิดแทน นั่นคือรีบกระชับพื้นที่ ไล่ความคิดอกุศลออกไปเปลี่ยนเป็นคิดกุศลแทน**

จริงอยู่ ในเมื่อเราผ่านชั้นประถมมาแล้ว เราไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ด้วยการกระทำ ด้วยคำพูดของเราก็จริง แต่การนั่งคิดสิ่งที่เป็นอกุศลนั้น เรากำลังทำร้ายตัวเองใช่ไหม การที่ทำให้ตัวเราเดือดร้อนนั้น ก็ไม่ใช่ปกติของมนุษย์ถูกไหม ตกลงเรากลับ

"สอบตก" กับข้อสอบชั้นประถมอีกใช่ไหม อุตส่าห์สอบผ่านขึ้นมาอยู่ชั้นมัธยมแล้ว กลับทำข้อสอบชั้นประถมไม่ผ่าน คงจะต้องกลับไปเรียนชั้นประถมใหม่กระมัง

ความจริงอีกอย่างหนึ่งก็คือ แม้ว่าเราจะรักษาความเป็นมนุษย์ไว้ได้อยู่ตลอดเวลา ตามกฎของ อาจิณณกรรม เราก็น่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า ตามกฎแห่งกรรมนั้น มีกฎหนึ่งที่ชื่อว่า อาสันนกรรม กฎนี้จะไม่สนว่า อาจิณกรรมของคน คนนั้นเป็นอย่างไร แต่หากตอนที่จิตจะดับ วิญญาณกำลังจะออกจากร่างนั้น หากจิตเป็นอกุศล แม้ว่าอาจิณณกรรม จะเป็นมนุษย์ก็ตามที แต่อาสันนกรรมจะพาไปเกิดในอบายภูมิ แทนที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์

อย่างไรก็ตาม ใครที่มีอาจิณณกรรมส่วนใหญ่เป็นปกติของสัตว์ อย่าหลงเพ้อฝันว่า ตอนจิตจะดับนั้น จะพยายามทำจิตให้เป็นกุศล เพื่ออาสันนกรรมจะได้พามาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะขณะที่ยังแข็งแรง จิตยังมีพลัง ยังไม่สามารถทำจิตให้เป็นกุศล ยังปล่อยให้กิเลสตัณหาจูงจมูกพาทำแต่พฤติกรรมของสัตว์ แล้วตอนใกล้จะตายซึ่งเป็นช่วงที่พลังจิตอ่อนที่สุด จะมีพลังวิเศษที่ไหนมาชักนำให้จิตที่เป็นอกุศลอยู่เป็นประจำ กลับกลายเป็นจิตที่เป็นกุศลได้

เท่าที่ผ่านมาในอดีต มีแต่เล่าขานกันมาว่า ผู้ที่ประกอบกรรมดีมาตลอดชีวิต แต่มาพลาดท่าเสียทีเกิดจิตเป็นอกุศล

ด้วยความห่วง หรือความหวงอะไรเข้า อาสันนกรรมก็พาวิญญาณดวงนั้นไปเกิดในอบายทันที แต่ไม่เคยปรากฏหลักฐานที่ไหนเลยว่าผู้ที่ประกอบกรรมชั่วจนเป็นความเคยชิน แล้วตอนจิตจะดับสามารถมีผู้วิเศษมาช่วยชักนำให้จิตเป็นกุศล จนอาสันนกรรมพากลับมาเกิดเป็นคน

ดังนั้น นักเรียนมัธยมทั้งหลายกรุณาคุยกับตัวเอง สอนใจตัวเองทุกวันว่า นอกจากการทำบุญ ทำทานที่ทำอยู่เป็นประจำแล้วสิ่งสำคัญที่สุดในชั้นเรียนมัธยมนี้ คือจะต้องทำกุศลให้ถึงพร้อม อยู่ตลอดเวลาเพื่อจะได้ไม่พลาดไปเกิดในอบาย เพื่อจะได้มีโอกาสกลับมาเกิดเป็นคนและได้รับประโยชน์จากบุญ จากกุศลที่อุตส่าห์สะสมมาตลอดชีวิตได้อย่างเต็มที่

เช่นเดียวกันกับสมัยอยู่ชั้นประถม การที่เราจะเปลี่ยนพฤติกรรมเราต้องฝึกฝน ต้องฝึกฝืนด้วยความเพียรแค่ไหนการจะเปลี่ยนความคิด ก็ต้องฝึกหนักและใช้ความเพียรเช่นกันแต่เมื่อเราสามารถสอบผ่านชั้นประถมมาได้แล้ว นั่นหมายความว่าเราสามารถคุมกาย คุมวาจา ของเราได้แล้ว ก็เท่ากับว่าเรา คุมใจของเราได้ระดับหนึ่ง เพราะสมัยก่อนนั้น เมื่อใจคิดอย่างไร กายกับวาจาของเรา ก็จะทำตามที่ใจคิดทันที แต่การที่เราฝึกควบคุมกาย ควบคุมวาจา ของเราไม่ให้ไปทำไม่ดี ตามที่ใจคิดอยากจะทำใจของเราก็จะ **"ถูกขัด"** มาพอสมควร *เพราะต่อให้คิดอกุศลแค่ไหน*

แต่เราก็ยับยั้งไว้อยู่ภายใน ไม่ให้แสดงออกมาเป็นการกระทำ ไม่ให้แสดงออกมาเป็นวาจาได้สำเร็จ

วัตถุสิ่งของที่สกปรกทั้งหลาย เมื่อได้รับการขัดถู ก็จะสะอาดขึ้นฉันใด ใจที่ ถูกขัดอยู่ตลอดเวลา ก็ย่อมจะสะอาดขึ้นฉันนั้น

ดังนั้น การที่เราจะหันมาฝึกจิต ฝึกใจให้เป็นกุศล ในชั้นมัธยมนี้ จึงไม่ใช่เรื่องยากเกินกำลัง แต่สำหรับผู้ที่ยังสอบไม่ผ่านชั้นประถม แล้วจะมาเข้าห้องเรียนชั้นมัธยมนั้น คงเป็นเรื่องยากถึงยากมากๆ ที่จะฝึกใจท่านให้เป็นกุศลได้

ขั้นอุดมศึกษา



ขั้นอุดมศึกษาในทางโลกนั้น แบ่งเป็นปริญญาตรี โท และเอก ตามลำดับ ทางธรรมก็เช่นกัน การที่จะชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้นก็ให้ผลเป็นขั้นเป็นตอนเช่นเดียวกับทางโลก ต่างกันตรงที่ว่าทางโลกนั้น มี ๓ ขั้นคือ ตรี โท เอก และจะต้องได้ปริญญาตรีก่อนจึงจะมีสิทธิ์ทำปริญญาโทต่อ และเช่นกันก็ต้องจบโทก่อนจึงจะต่อเอกได้ แต่ทางธรรมนี้ ผลจากการชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้นแบ่งเป็น ๔ ระดับ คือได้บรรลุธรรมเป็น

๑. พระโสดาบัน

๒. พระสกิทาคามี

๓. พระอนาคามี

๔. พระอรหันต์

ที่ต่างจากทางโลกอีกอย่างหนึ่งก็คือ การบรรลุธรรมไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับขั้นจาก ๑ ถึง ๔ อยู่ที่ว่า ใครพัฒนาจิตได้บริสุทธิ์ขั้นไหน ก็จะบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลขั้นนั้นสามารถก้าวกระโดดได้

และที่ต่างจากทางโลกอีกอย่างหนึ่งคือ ไม่มีกำหนดเวลาที่ภาษาพระเรียกว่า อะกาลิโก นั่นแหละ หลักสูตรในทางโลกจะกำหนดเวลาว่าจะต้องจบหลักสูตรภายในระยะเวลาเท่าไร หากเลยเวลาแล้วยังเรียนไม่จบก็โมฆะไปเลย แต่การชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้ไม่มีกำหนดเวลาว่า จะต้องชำระขั้นนั้นขั้นนี้ให้ได้ภายในเวลาเท่านั้นเท่านี้ ชำระขั้นไหนได้เมื่อไร ผลที่ได้รับก็จะเกิดขึ้นเมื่อนั้น นอกจากนี้แล้ว หากยังไม่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หมดจดได้ในชาตินี้ยังสามารถชำระต่อได้ในชาติต่อๆไปด้วย ขอเพียงแค่ให้ผ่านขั้นต้นคือพระโสดาบันให้ได้ในชาตินี้เท่านั้นเอง

เห็นไหมว่า การปฏิบัติธรรมขั้นอุดมศึกษานี้ น่าสนุกน่าสนใจแค่ไหน โอกาสเปิดกว้างแค่ไหน ไม่ใช่เป็นเรื่องยากเย็นเข็ญใจ อย่างที่คิดเลย

หลวงพ่อทูล ท่านบอกว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะบรรลุธรรม ตั้งแต่ขั้นพระโสดาบัน ไปจนถึงขั้นพระอรหันต์ เพราะการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในแต่ละชาตินั้น เป็นการได้รับโอกาสให้มาสร้างบารมีเพื่อให้ไปได้ถึงจุดหมายปลายทางคือเข้าสู่พระนิพพาน ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏนี้ สุดแต่ว่า ใครจะใช้ **โอกาสความเป็นมนุษย์** ในชาตินี้ได้คุ้มค่าแค่ไหน เพียงไร



พวกเราทุกคน ที่ได้มาถึงดอยอินทรีย์นี้แล้ว จะใช้โอกาสนี้ให้คุ้มค่าแค่ไหน ก็อยู่ที่ตัวท่านเอง ทุกอย่างพร้อมแล้ว ทั้งสถานที่และแนวทางปฏิบัติตลอดจนครูบาอาจารย์ เพียงแต่ว่า ท่านจะคว้าโอกาสทองนี้ไว้ หรือจะปล่อยให้ผ่านไปเท่านั้นเอง

หากท่านใด ประสงค์จะใช้โอกาสนี้ให้คุ้มค่า โปรดติดตามอ่านต่อไปเพื่อให้ได้ทราบแนวทางที่จะใช้เป็นพื้นฐานในการที่จะเดินตามพระอาจารย์วิบูลย์ขึ้นดอยต่อไป



เส้นทางสู่ยอดดอย



เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมตามรอยของพระพุทธเจ้าก็คือการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพานหลุดพ้นไปจากสังสารวัฏนี้ ตลอดเวลา ๒๖๐๐ กว่าปีที่ผ่านมา มีผู้ที่สามารถปฏิบัติได้เป็นล้านๆท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยพุทธกาล แต่ยิ่งนานวันจำนวนพระอรหันต์ใหม่ก็น้อยลงทุกวันๆ ตามกฎของธรรมชาติ ยิ่งในช่วงครึ่งหลังของพุทธกาลด้วยแล้ว จำนวนพระอรหันต์ใหม่ก็น่าจะยิ่งลดลงเป็นลำดับ อย่างไรก็ตามพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "อรหันตะ อสุญญโลโก" พระอรหันต์จะไม่สูญไปจากโลก ตราบใดที่ศาสนาพุทธยังคงอยู่ เพราะจะมีผู้ที่เดินตามเส้นทางอันประเสริฐคือ มรรคมีองค์ ๘ ไปจนถึงจุดหมายปลายทางได้สำเร็จ

เหมือนกับทางโลกที่จะมีผู้พิชิตยอดเขาเอเวอร์เรสต์อยู่เสมอและ ยิ่งวันจำนวนผู้พิชิตยอดเขาเอเวอร์เรสต์จะยิ่งมากขึ้น ง่ายขึ้นเพราะมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยเป็นตัวช่วยมากกว่าสมัยก่อน แต่นั่นเป็นเรื่องทางโลก ทางกายภาพ ซึ่งจะสวนทางกับทางธรรมซึ่งเป็นเรื่องของจิต



ธรรมะระดับต้นๆ ระดับโลกๆ ก็ไปกับโลกได้ดี แต่ยิ่งระดับสูงขึ้นๆ จะกลายเป็นคนละเส้นทางกัน เพราะเป็นเรื่องที่จะต้องหาทางให้หลุดพ้นจากโลกนั่นเอง ดังที่หลวงพ่อทูลสอนว่า **"ทวนกระแสโลก จึงจะพบกระแสธรรม"**

อย่างไรก็ดี แม้ว่าเราจะอยู่ในช่วงครึ่งหลังของพุทธกาลหรือช่วงขาลงก็ตาม แต่คำสอนของหลวงพ่อทูลที่ว่า **"ถ้าเรามีความตั้งใจใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่ ธรรมที่ควรรู้ในชาตินี้ก็ไม่เหลือวิสัย"** น่าจะเป็นกำลังใจสำหรับพวกเราที่จะพากันเดินตามพระอาจารย์วิบูลย์ขึ้นดอยกันมิใช่หรือ

ในความเป็นจริงก็ไม่ใช่ว่าชาวโลก จะเป็นผู้พิชิตยอดเขาเอเวอร์เรสต์ได้ทุกคนไป ฉันใดก็ฉันนั้น ก็ไม่ใช่ว่าพวกเราแต่ละคนจะต้องขึ้นให้ถึงยอดดอยกันทุกคนเช่นกัน ทั้งนี้ทั้งนั้นก็สุดแต่ว่าบารมีธรรมของใครมีแค่ไหน ความมุ่งมั่นของใครมีเพียงใด เพราะในการที่จะบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องประกอบด้วยปัจจัย ๓ อย่างคือ

๑. บารมีที่ได้บำเพ็ญมาในชาติก่อนๆ

๒. การปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของพระอริยเจ้าและตรงกับจริตเดิม

๓. มีความเพียร ต่อเนื่อง

เราจึงต้องหยั่งกำลังตัวเอง ตรวจสอบตัวเองว่าปัจจัย ๓ อย่างนี้เรามีมากน้อยแค่ไหน เพียงไร เมื่อเราตระหนักชัดแล้ว เราก็ลงมือ**ปฏิบัติธรรม ให้สมควรแก่ธรรม** โอกาสที่เราจะไปถึงจุดหมายปลายทางก็น่าจะเป็นไปได้สูง

ไม่เหมือนกับการเดินขึ้นเขาเอเวอร์เรสต์ ถ้าเราขึ้นไม่ถึงยอดเขา เราก็ไม่ได้ชื่อว่าผู้พิชิตเขาเอเวอร์เรสต์ แต่การเดินตามรอยของพระพุทธเจ้าเพื่อที่จะเป็นพระอริยบุคคลนั้น ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุด เพราะพระอริยบุคคลมีถึง ๔ ระดับด้วยกัน คือ

๑. **พระโสดาบัน**

๒. **พระสกิทาคามี**

๓. **พระอนาคามี**

๔. **พระอรหันต์**

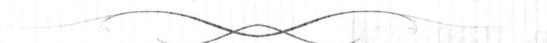
หากเราสามารถปฏิบัติได้เพียงขั้นต้น คือบรรลุธรรมขั้นพระโสดาบัน เราก็ได้เป็นพระอริยบุคคลแล้ว ได้เข้าสู่เส้นทางแห่งพระนิพพานเต็มตัวแล้ว ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทก่อนๆ ว่า แม้ชาตินี้จะสิ้นชีวิตไป ก็สามารถไปทำต่อในชาติต่อๆ ไปได้

เห็นไหมว่า การปฏิบัติธรรมที่เราคิดกันว่ายากกว่าการทำงานทางโลก เอาเข้าจริงแล้ว น่าจะง่ายกว่าและเปิดโอกาสกว้างกว่าทางโลกด้วยซ้ำไป ขอเพียงแต่ให้เรา **“เข้าใจ”** และ **“ตั้งใจ”** จริงเท่านั้นเอง ไม่มีอะไรในโลกนี้หรอกที่มนุษย์ทำไม่ได้

ทำดีที่สุดจนเข้าพระนิพพานก็ทำได้ ทำเลวที่สุดจนตกนรกอเวจีขุมลึกที่สุดก็ทำได้

นอกจากนี้สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเมตตานำมาสอน พระองค์ก็ทรงบอกแล้วว่า อะไรที่มนุษย์ทำไม่ได้ท่านไม่เอามาสอนหรอก ผู้เขียนจึงใคร่ขอให้ทุกท่าน อย่าได้ดูถูกตัวเองว่า **ทำไม่ได้**

ท่านที่ “*ทำไม่ได้*” ก็เพราะท่าน “*ไม่ได้ทำ*” ต่างหาก





หยั่งกำลังตัวเอง



พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า **ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเห็นธรรม** นั้น คือ **บุคคล ๘ ท่าน หรือบุคคล ๔ คู่ด้วยกัน** คือ

คู่ที่ ๑ โสดาปัตติมรรค กับโสดาปัตติผล

คู่ที่ ๒ สกิทาคามิมรรค กับสกิทาคามิผล

คู่ที่ ๓ อนาคามิมรรค กับอนาคามิผล

คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค กับอรหัตตผล

ลองมาดูว่า วิหารธรรมของพระอริยบุคคลแต่ละระดับนั้นมีอะไรบ้าง เพื่อเราจะได้พอหยั่งกำลังของเราได้ถูกว่า เราจะตั้งเป้าหมายของเราตรงไหน จึงจะพอทำให้ความหวังเป็นความจริงได้ เพราะกฎของธรรมชาติคือ ประกอบเหตุอย่างไร ย่อมได้ผลอย่างนั้น

เมื่อเราหวังที่จะได้ผลอะไร เราก็ต้องทราบว่าจะต้องประกอบเหตุอะไรบ้าง เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องที่เป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่ใช่เรื่องอภินิหารใดๆ ทั้งสิ้น ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ



เมื่อเราปลูกต้นมะม่วง ก็ย่อมมีผลมะม่วงให้กิน ปลูกต้นมะพร้าว ก็ได้กินมะพร้าว ไม่เคยมีใครที่ปลูกมะม่วง แล้วมะม่วงต้นนั้นออกลูกเป็นมะพร้าว

เมื่อปลูกต้นมะม่วง ครั้นถึงเวลาที่เหมาะสม ต้นมะม่วงนั้นก็ย่อมผลิดอกออกผลเป็นลูกมะม่วง หากไม่มีการปลูกต้นมะม่วงก็ย่อมไม่มีผลมะม่วง ฉันใดก็ฉันนั้น

หากต้องการบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล แต่มิได้นำเอาวิหารธรรมของพระอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่งมาปฏิบัติ ก็ย่อมไม่มีทางที่จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลได้ เพราะเมื่อไม่มี "**มรรค**" ก็ย่อมไม่มี "**ผล**" อันเป็นกฎของธรรมชาติ

หากเราตั้งเป้าหมายไว้ที่พระโสดาบัน ก็ต้องนำวิหารธรรมหรือภูมิธรรมของพระโสดาบันมาปฏิบัติ เป็นบุรุษ ๑ ในคู่แรก คือ **โสดาปัตติมรรค** หมายความว่าเรากำลังเดินไปตามทางที่จะบรรลุเป็นพระโสดาบัน ด้วยการขัดเกลากิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลงให้เบาบางลง และใช้ปัญญาเฉพาะตน สอนใจตัวเอง ขัดเกลาจิตใจตนเอง จนจิตสามารถละสังโยชน์ ๓ อย่างคือ

๑ สักกายทิฏฐิ คือความเห็นที่ผิดหรือมิจฉาทิฏฐิ ที่ยังหลงคิดว่ามีความเป็นตัวเป็นตน มีความเป็นของตัวของตน ใจยังไม่ยอมรับว่า แท้จริงแล้ว มันไม่มีอะไรเป็นเรา เป็นของเราเลย เรา

เพียงแต่มาอาศัยร่างกายนี้หรือได้มีโอกาสครอบครองสิ่งของต่างๆ นี้เพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง วันหนึ่งมันก็จะต้องพลัดพรากจากกันไป

๒ วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยในเรื่องบาปบุญคุณโทษ ลังเลสงสัยในมรรคผลนิพพาน ไม่มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย และยังลังเลสงสัยในวิธีที่ปฏิบัติอยู่ว่า จะเป็นวิธีที่ถูกต้อง เป็นวิธีที่จะพาเข้าสู่เส้นทางพระนิพพานหรือไม่ การปฏิบัติจึงเป็นไปอย่างละล้าละลัง ไม่เกิดความมั่นใจ ที่จะปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่น

๓ สีลัพพตปรามาส คือรักษาศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติแบบงมงาย ไม่รู้จักใช้สติปัญญาพิจารณาให้กระจ่าง จึงเกิดความกังวลอยู่กับศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติในแต่ละวันว่าจะด่างพร้อยหรือไม่ และหลงคิดว่าศีลอย่างเดียว ไม่ต้องอาศัยสมาธิและปัญญาก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้ หรือไปงมงายกับวัตรปฏิบัติที่ไม่ได้นำไปสู่ทางแห่งพระนิพพานแต่อย่างใด

ท่านใดที่พัฒนาจนจิตละสังโยชน์ทั้ง ๓ อย่างนี้ได้ นั่นแหละจึงจะเกิด โสดาปัตติผล คือบรรลุธรรมขั้น **โสดาบัน** ภพชาติต่อไปจะไม่ต่ำกว่ามนุษย์อย่างแน่นอน และจะเกิดเป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะพัฒนาจิตจนบรรลุธรรมขั้นสูงเข้าสู่พระนิพพานในชาติใดชาติหนึ่ง



ส่วนผู้ที่จะบรรลุเป็น**พระสกิทาคามี** นอกจากจะละสังโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้แล้ว ยังใช้ปัญญาสอนใจไปได้จนถึงขั้นที่ทำให้ **กามราคะ** *หรือการที่ใจยังติดอยู่ในความสวยความงาม ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส*ซึ่งเป็นสังโยชน์อย่างที่ ๔ และ**ปฏิฆะ***หรืออาการที่ยังมีความหงุดหงิด ขัดเคืองใจ ไม่พอใจอยู่* คือ สังโยชน์อย่างที่ **๕** เบาบางลงได้ ก็จะเกิด**สกิทาคามิผล** คือบรรลุธรรมขั้น**สกิทาคามี** ซึ่งเมื่อถึงคราวที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ ชาตินั้นก็จะเป็นชาติสุดท้ายของท่าน เพราะท่านมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระนิพพานในชาตินั้น ดังที่เราได้มีโอกาสกราบไหว้หรือได้อ่านประวัติท่านเหล่านี้ในยุคปัจจุบัน อยู่หลายต่อหลายท่าน

เมื่อพัฒนาจนจิตละ*กามราคะ*และ*ปฏิฆะ*ได้เด็ดขาดนั่นแหละ จึงจะเกิด**อนาคามิผล** คือบรรลุธรรมขั้น**พระอนาคามี** ท่านเหล่านี้จะไม่มีการกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แต่จะไปเกิดเป็นพรหมอยู่ชั้นสุทธาวาส เพื่อรอเวลาเข้าพระนิพพานที่นั่น

ตามตำราท่านว่า การจะเกิดอรหัตตผลได้ก็ต่อเมื่อละสังโยชน์อีก ๕ อย่าง คือ

๑ **รูปราคะ** คือความเพลิดเพลิน หรือติดความสุขจากสมาธิขั้นรูปฌาน

๒ อรูปราคะ คือความเพลิดเพลินหรือติดความสุขจากสมาธิขั้นอรูปฌาน

๓ มานะ คือยึดติดกับความเป็นตัวเรา เป็นของเรา เป็นความถือตัว ชอบเอาไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นว่าเหนือกว่า เท่ากัน หรือต่ำกว่า

๔ อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่าน จิตซัดส่ายไปหาสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ตลอดเวลา เพราะยังยึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ

๕ อวิชชา คือความไม่รู้ความเป็นจริงของสรรพสิ่งในโลกนี้ หลงอยู่กับสมมติต่างๆในโลก ไม่รู้ในกฎของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่รู้จักเส้นทางแห่งพระนิพพาน

ละสังโยชน์ทั้ง ๕ นี้ได้ จึงจะเกิดอรหัตผลบรรลุเป็น **พระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพาน** ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว

ทั้งหมดนี้คือเส้นทางการบรรลุธรรมของผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

ส่วนแนวทางปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นขั้นโสดาปัตติมรรคไปจนถึงขั้นอรหัตมรรคนั้น ตำราหรืออาจารย์ท่านใดจะบอกไว้อย่างไร เป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติแต่ละท่านจะต้องใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองเอง ว่าแนวทางที่กำลังปฏิบัติตามอยู่นั้นเป็นไปเพื่อละสังโยชน์แต่ละอย่างหรือไม่

หากเป็นแนวทางที่เป็นไปเพื่อละสังโยชน์แต่ละอย่าง

ก็มีความหวังได้ว่า

ไม่วันใดก็วันหนึ่งท่านจะสามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆ นี้ได้

การปฏิบัติธรรมของท่านก็จะพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม

หากแนวทางที่กำลังปฏิบัติอยู่เกิดผลอย่างอื่น ไม่ว่าจะเป็น *ความสุข ความสงบ เกิดฌาน เกิดญาณ หรือได้อภิญญาก็ดี แต่ยังไม่สามารถละสังโยชน์ ๓ อย่างแรกได้* ก็ไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นโสดาบันได้ จึงไม่ต้องไปกล่าวถึงขั้นสูงกว่านี้

ท่านจะปฏิบัติธรรมตามแนวทางไหนที่ตำราหรือครูบาอาจารย์ของท่านชี้แนะไว้อย่างไร ก็แล้วแต่ท่าน ว่าจะเชื่อถือศรัทธาในคำสอนหรือแนวทางปฏิบัติของใคร แต่หากปฏิบัติไปแล้วไม่สามารถพัฒนาจิตให้ละสังโยชน์คือสิ่งที่ร้อยรัดแม้เพียงขั้นต้น ๓ อย่างได้ ท่านก็จะต้องถูกกิเลสตัณหาอุปาทานพาให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่เรื่อยไปไม่รู้กี่ภพ กี่ชาติ ไม่มีที่สิ้นสุด เพราะแนวทางปฏิบัติที่ทำอยู่นั้น

ไม่ได้เป็นแนวทางที่จะทำให้ท่านพัฒนาจากปุถุชนขึ้นเป็นพระอริยบุคคล ที่ก้าวเข้าสู่เส้นทางแห่งพระนิพาน ส่วนจะเป็นการ

ปฏิบัติเพื่ออะไรนั้น ก็ให้ไปค้นหาคำตอบกันเอาเอง เพราะเกินสติปัญญาของผู้เขียนที่จะบอกท่านได้

ถามตัวเองว่า เราต้องการจะไปถึงไหน ตรวจสอบตัวเองว่าบารมีธรรมเราขนาดไหน ตอนเราสอบผ่านชั้นประถม รู้สึกว่ายากง่ายแค่ไหน ตอนเรียนชั้นมัธยม ลำบากยากแค้นขนาดไหนกว่าจะสอบผ่าน

ถ้าได้คำตอบว่า มันยากแค่ตอนแรกๆ เท่านั้นเอง แต่พอลงมือปฏิบัติไปสักพัก ก็รู้สึกว่าก้าวหน้าขึ้นมาก พัฒนาขึ้นจนรู้สึกว่าเป็นธรรมชาติของเรา นั่นแสดงว่าบารมีธรรมของท่านมีไม่น้อย และที่สำคัญก็คือท่านได้ค้นพบหนทางปฏิบัติที่ถูกต้องตรงกับจริตเดิมของท่าน คราวนี้ก็อยู่ที่ความเพียรของท่านเท่านั้น ถ้า ปัจจัยทั้ง ๓ อย่างนี้พร้อม ก็ไม่เหลือวิสัยที่ชาตินี้ท่านจะบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล



เอาจริงหรือยังล่ะ



อย่างไรก็ดี ได้โปรดเข้าใจให้กระจ่างว่า

การบรรลุธรรมไม่ว่าจะขั้นใดก็ตาม

ไม่ได้หมายความถึงการมีอิทธิฤทธิ์หรือมีญาณหยั่งรู้สิ่งต่างๆ

ผู้เขียนเองก็เคยเข้าใจไขว้เขว เช่นนั้น และเชื่อว่าชาวพุทธจำนวนไม่น้อยก็คงเข้าใจเช่นเดียวกับผู้เขียน (*อย่างไรก็ตาม มีพระอริยบุคคลบางท่านที่บรรลุธรรมและมีอิทธิฤทธิ์หรือมีญาณหยั่งรู้ด้วย ซึ่งก็เป็นเรื่องบารมีเฉพาะตนของท่าน*)

ด้วยความไม่เข้าใจนี้ ส่วนใหญ่เมื่อเห็นพระอาจารย์ของตนมีความสามารถพิเศษกว่าคนธรรมดา เช่น การหยั่งรู้จิตใจของบรรดาลูกศิษย์ หรือสามารถหยั่งรู้เหตุการณ์ต่างๆที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือบอกอดีตชาติของใครได้นั้น ก็จะทำให้บรรดาลูกศิษย์เข้าใจกันไปว่า

พระอาจารย์ของตนได้บรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว

ในความเป็นจริง ผลของการบรรลุธรรม ไม่เกี่ยวกับอิทธิฤทธิ์ใดๆ แต่อานิสงส์ที่ได้คือทำให้บุคคลนั้น**สามารถมีชีวิตอยู่ในโลกนี้แบบที่ไม่ทุกข์ใจมากๆเหมือนกับคนที่ยังไม่บรรลุธรรม ไม่ว่าจะต้องประสบกับเหตุการณ์ใดๆก็ตาม** เนื่องจากกิเลสเบาบางลงแล้ว ส่วนที่ว่าจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ หรือที่เรียกว่า "**ผัสสะ**" ได้ด้วยใจที่เป็น**อุเบกขา**มากน้อยแค่ไหน

อยู่ที่ว่าผู้นั้นจะรู้เท่าทันกิเลสตัณหาได้มากน้อยเพียงใด

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ลดละกิเลสตัณหา คือ โลภ โกรธ หลง ความอยาก ความไม่อยาก ไปได้มากน้อยแค่ไหน

ละอุปาทาน คือ การติดยึดได้แค่ไหน

นั่นคือ ละสังโยชน์ไปได้กี่อย่างนั่นเอง

ละได้เพียง ๓ อย่างขั้นต้น ก็สามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน ระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็จะพบกับความทุกข์ทางใจในชีวิตน้อยมาก ดังที่พระพุทธองค์ได้เปรียบเทียบไว้ว่า "ความทุกข์ของปุถุชนนั้น **เปรียบเหมือนน้ำในบ่อใหญ่** แต่ความทุกข์ของพระโสดาบันนั้น เปรียบเหมือน **น้ำที่ติดปลายใบหญ้าที่เอาไปวักน้ำในบ่อขึ้นมา"**

นอกจากนี้อานิสงส์อีกอย่างที่จะได้ก็คือ "**ปิดอบาย**" คือในการที่จะกลับมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาตินั้น จะได้กลับมาเกิดใน "**สุคติ**" อย่างแน่นอน ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า**อริยสาวกผู้เป็น**

โสดาบันสามารถรอดพ้นได้จากนรก เดรัจฉาน เปรตและอบายทุคติวินิบาต

และมิใช่เพียงแต่จะกลับมาเกิดในสุคติเพียงอย่างเดียว แต่จะใฝ่ในธรรมและพัฒนาจิตใจขึ้นไปเรื่อยๆจนในที่สุด ชาติใดชาติหนึ่งไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะสามารถพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุอรหันต์เข้าสู่พระนิพพานได้

อานิสงส์หรือผลที่ได้จาก**การบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ ขั้นอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพาน** เป็นการไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้อีก ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีกแล้ว เพราะเมื่อไม่เกิดก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บไข้ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องพบกับความพลัดพราก ที่ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องพบกับความทุกข์ที่เกิดจากการประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ที่พอใจ ฯลฯ

หากบุญบารมียังไม่พร้อมที่จะบรรลุธรรมขั้นอรหันต์ **รองลงมาคือการบรรลุธรรมขั้นอนาคามี** เมื่อตายไปจะไม่มาเกิดเป็นมนุษย์อีกแล้ว แต่จะไปเกิดเป็นพรหมอยู่ชั้นสุทธาวาส รอเวลาที่จะบรรลุอรหันต์ในขณะที่เป็นพรหม

ในกรณีที่บุญบารมียังไม่ถึงขั้นที่จะบรรลุธรรมขั้นพระอนาคามี ได้เพียง**ขั้นสกิทาคามี** ก็จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงชาติเดียว และจะมุ่งมั่นปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุธรรมขั้นพระอรหันต์ในโลกมนุษย์นี้

ดังที่พวกเราหลายๆท่านได้มีบุญพอที่จะกราบไหว้หรืออย่างน้อยได้รับทราบว่าในยุคนี้มีพระอริยสงฆ์ที่ท่านลงมาเกิดในยุคเดียวกับเรา **แต่ท่านมาเกิดเป็นชาติสุดท้ายของท่าน**

ในขณะที่พวกเรายังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ และไม่รู้ว่าในแต่ละภพ แต่ละชาตินั้นจะต้องเกิดเป็นอะไรบ้าง

ดังนั้นจึงควรที่จะเร่งปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าสู่เส้นทางแห่งพระนิพพานให้ได้ในชาตินี้ เพื่ออย่างน้อยจะได้เป็นหลักประกันว่าชาติต่อไป เราจะได้เกิดในสุคติภูมิแน่นอน และเหลือชาติที่จะต้องมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ หนเท่านั้นเอง

ส่วนใหญ่ชาวพุทธเรา มักจะชอบเรื่อง **"ปาฏิหาริย์"** หรืออภินิหาร เพราะตื่นเต้น ตื่นตาตื่นใจใน **"ความสามารถพิเศษ"** เหล่านั้นของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ซึ่งไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร พระพุทธเจ้าก็มิได้ปฏิเสธเรื่องปาฏิหาริย์ เพียงแต่พระพุทธองค์ตรัสว่า ในบรรดาปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนี้ คือ

๑. อิทธิปาฏิหาริย์ คือสามารถเหาะเหินเดินอากาศ หรือหายตัวได้ ฯลฯ

๒. อาเทสนาปาฏิหาริย์ คือสามารถอ่านใจคนได้ รู้อดีตรู้อนาคต ฯลฯ



๓. อนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสามารถสอนหรือให้แนวทางที่จะทำให้ผู้ฟังหรือผู้ปฏิบัติตามเกิดปัญญารู้ธรรมเห็นธรรม

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญอนุสาสนีปาฏิหาริย์ เพราะเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่ใฝ่ในธรรมทั้งหลายที่จะน้อมเอาคำสอนหรือแนวทางปฏิบัติจากครูบาอาจารย์มาพัฒนาจิตของตนเองให้ไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ส่วนอีก ๒ อย่างนั้น เป็นเพียงความสามารถส่วนตัวของครูบาอาจารย์ มิได้ช่วยในการพัฒนาจิตของบรรดาศิษย์แต่อย่างใด

พวกเราที่บารมีธรรมได้พามาถึงวัดพุทธอุทยาน (ดอยอินทรีย์) ได้มีโอกาสมาพบครูบาอาจารย์ที่พร้อมจะชี้แนะแนวทางเดินตามรอยพระบาทของพระพุทธเจ้าแล้ว พร้อมหรือยังที่จะเดินตามพระอาจารย์วิบูลย์ ขึ้นสู่ยอดดอย ส่วนจะขึ้นไปถึงส่วนไหนของดอยก็แล้วแต่บารมีธรรมของแต่ละคน แต่ก็ดีกว่าที่จะมัวแต่เดินเล่นอยู่ตีนดอย จนพลาดโอกาสทองในชาตินี้ไป มิใช่หรือ

อีกเส้นทางหนึ่ง



นอกเหนือจากเส้นทางของพระอริยบุคคลคือคู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ยังมีอีกเส้นทางหนึ่งให้เราเลือกเดิน ซึ่งตำราท่านว่าไว้ดังนี้

ผู้บรรลุธรรมขั้นโสดาบัน นั้นแบ่งออกเป็น ๓ พวกด้วยกัน คือ

๑. **สัตตักขัตตุปรมโสดาบัน** คือผู้ที่ยังต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๗ ชาติ จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุอรหันต์เข้าสู่นิพพานได้

๒. **โกลังโกลโสดาบัน** คือผู้ที่ยังต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๓ ชาติ จึงจะไปถึงขั้นบรรลุอรหันต์

๓. **เอกพีชีโสดาบัน** คือผู้ที่ยังต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกชาติหนึ่ง เพื่อจะมาบรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินั้น

สัตตักขัตตุปรมโสดาบัน คือผู้ที่ปัญญาทางธรรมยังไม่มากนัก บารมีธรรมยังอยู่ระดับขั้นต้นของบรรดาพระอริยบุคคลทั้งหลาย



คือสามารถเอาชนะกิเลสขั้นหยาบๆ เท่านั้น คือนอกจากจะมีคุณธรรมประจำใจ มีสติความยั้งคิดไม่ทำบาปทั้งปวงแล้ว ยังมีความโลภ โกรธ หลง อยู่ในระดับที่เบาบาง และสามารถละความเห็นผิดทางใจ ที่เคยยึดติดในตัวเรา ของเราได้ คือยอมรับความเป็นจริงที่ว่า ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือทรัพย์สมบัติใดๆนั้น เราเพียงแต่ได้มาอาศัยมันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง ในที่สุดก็ต้องพลัดพรากจากกันไป

มีจิตใจที่ใฝ่ในธรรม เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อมั่นในมรรคผลนิพพาน มุ่งมั่นที่จะเดินตามรอยพระพุทธองค์ และกำลังเดินตามรอยของพระองค์ด้วยความมั่นใจ ไม่มีความลังเลสงสัยแต่อย่างใด นอกจากนี้ก็ยังมีปัญญาที่จะแยกแยะข้อวัตรปฏิบัติทั้งหลายว่า ข้อใดเป็นการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ ไม่งมงายอยู่กับวัตรปฏิบัติที่ไม่ใช่หนทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้

กิเลสขั้นกลางๆ คือ **กามราคะ** ยังคงมีอยู่ เพราะยังอาจพอใจที่จะใช้ชีวิตครองเรือน ยังยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่เรียกว่ากามคุณ ๕

ความหงุดหงิด ขัดเคืองหรือที่เรียกว่า **ปฏิฆะ** นั้นไม่ต้องพูดถึง ยังมีอยู่ไม่น้อยทีเดียว

ยิ่งกิเลสตัณหาขั้นละเอียดขึ้นไปอีก คือ **รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา** ไม่ต้องพูดถึงเลย ยังไม่สามารถสู้กับ

กิเลส ตัณหา หรือสังโยชน์เหล่านี้ได้ เพราะบารมีทางธรรมยังไม่สูงพอ จึงไม่มีปัญญาขั้นละเอียด ขั้นสูงพอที่จะพัฒนาจิตของตนให้ละสังโยชน์เหล่านี้ได้

พึงเข้าใจให้กระจ่างว่า สังโยชน์ทั้ง ๗ อย่างคือ ตั้งแต่กามราคะไปจนถึงอวิชชานี้ ยังไม่ใช่กิจของผู้ที่ต้องการบรรลุธรรมขั้นสัตตักขัตตุปรมโสดาบันจะต้องไปต่อสู้เพื่อจะละให้ได้ **เพราะเกินกำลังของท่านที่จะสู้ได้**

โกลังโกลโสดาบัน คือผู้ที่มีปัญญาทางธรรมแก่กล้าขึ้นสามารถที่จะพัฒนาจิตให้สู้กับกิเลสขั้นกลางๆ คือสามารถ ลด ละ ถอย ปล่อย วางได้มากขึ้น ความโลภ ความโกรธ มีน้อยมาก แต่ **ปฏิฆะ** หรือความหงุดหงิดยังมีอยู่พอสมควรทีเดียว

ความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัสหรือ **ราคะ**นั้นมีน้อยมาก **จึงไม่เห็นดีเห็นงามกับชีวิตครองเรือน** อย่างไรก็ตามจิตก็ยังอาจติดอยู่ในความสวยความงามอยู่บ้าง แต่น้อยมาก น้อยกว่าพระโสดาบันประเภทแรก

เอกพีชีโสดาบัน คือผู้มีปัญญาทางธรรมแก่กล้าขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง สามารถขจัด**ราคะ**ออกจากใจได้ ไม่ติดอยู่ในความสวยงามอะไรแล้ว จิตรู้ซึ้งและยอมรับแล้วว่า ทุกอย่างเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้นเอง ต่อให้สวยงามอย่างไร แค่ไหน พอวิญญาณออกจากร่างไป ก็หมดสวย เน่าเหม็นเหมือนกันหมด

ความหงุดหงิดหรือ**ปฏิฆะ** ก็เบาบางมาก แม้จะมีอยู่บ้างก็ตาม แต่ก็จะรู้เท่าทัน ไม่ปล่อยให้เพิ่มระดับเป็นโกธะคือถึงขั้นโกรธแต่อย่างใด

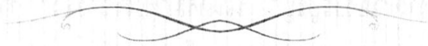
ในทางโลกนั้น เมื่อเราได้เข้ามาเรียนขั้นอุดมศึกษา บางท่านก็อาจจะตั้งเป้าหมายไว้แค่ปริญญาตรี ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไรที่จะเรียนจนจบ และก็ได้ชื่อว่าเป็น **"บัณฑิต"** ในสาขาวิชานั้นๆแล้ว และก็มีไม่น้อย เมื่อถึงตอนนั้นก็เดินหน้าที่จะศึกษาต่อจนจบปริญญาโท และก็มีหลายท่านที่สามารถเรียนต่อไปจนจบปริญญาเอก ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้สำหรับผู้ที่มีความมุ่งมั่น

ฉันใดก็ฉันนั้น ท่านใดที่คิดว่าบุญบารมีไม่สูงถึงขนาดที่จะบรรลุอรหันต์ในชาตินี้ แต่หากท่านได้นำวิหารธรรมของพระโสดาบันมาปฏิบัติจนเห็นผล ก็ได้ชื่อว่าเป็น **"พระอริยบุคคล"** แล้ว เหลือจำนวนชาติที่จะต้องเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติเท่านั้น และหากจะมุ่งมั่นฝึกฝนต่อไปอีกสักนิด ให้มีปัญญาแก่กล้าขึ้นอีกหน่อย ก็มาเกิดอีกไม่เกิน ๓ ชาติ

หากบุญบารมีถึง ปัญญาแก่กล้าขึ้นอีกระดับที่จะสู้กับกิเลสตัณหาระดับสูงขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ก็เหลือเพียงชาติเดียวเท่านั้นที่จะต้องกลับมาเกิด พระนิพพานก็อยู่แค่เอื้อมแล้วมิใช่หรือ

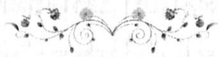
ในช่วงชีวิตของเราชาตินี้ ท่านทั้งหลายก็ได้สัมผัสด้วยตัวเองแล้วไม่ใช่หรือว่า มีครูบาอาจารย์ที่ท่านมาเกิดในโลกนี้ โดยเฉพาะ

ในประเทศไทยเรา ในวัยเด็ก ท่านก็มีความเป็นอยู่เหมือนๆกับพวกเรา เพียงแต่ว่าท่านไม่ **"หลงโลก"** (*นานแบบพวกเรา*) ท่านไม่ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะท่านซึ้งในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **"วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เธอทำอะไรอยู่"** *แล้วในที่สุดท่านก็ได้บรรลุธรรมขั้นอรหันต์เข้าสู่พระนิพพานตามพระพุทธเจ้าไป*





เลือกทางให้ถูก



พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ปัญญาย ปริสุชฺฌติ** แปลว่า จิตจะมีความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา นั่นหมายความว่า การที่จิตจะรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งปวง ไม่ตกเป็นทาสของมันนั้น ต้องเป็นจิตที่มี ปัญญารู้เห็นถึงทุกข์ โทษ ภัย ของสิ่งเหล่านั้น จิตจึงจะสลัดสิ่งเหล่านั้นทิ้งไป

เหมือนกับที่เรารู้ว่าของที่เราถืออยู่ในมือมันร้อนจนจะทำให้มือเราพองไหม้ เราก็จะโยนสิ่งนั้นทิ้งไปโดยที่ไม่ต้องให้ใครบอก ของเหม็น ของสกปรก เด็กที่ไม่รู้ความก็จะหยิบจับหรือเอาเข้าปากด้วยซ้ำ แต่คนที่รู้ความก็จะไม่ทำเช่นนั้น นั่นเป็นเพราะมีปัญญารู้เท่าทันว่าสิ่งเหล่านั้นมีโทษ มีอันตรายใช่ไหม

การที่จะทำให้จิตเกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลสนั้น มีหลายตำราหลายสำนัก สอนกันไปแต่ละอย่าง ซึ่งผู้เขียนขออนุญาตที่จะไม่กล่าวในรายละเอียด และไม่ขอวิจารณ์ว่าอย่างไหนถูก อย่างไหนผิด เพราะผู้เขียนเป็นเพียง “ละอ่อน” ที่กำลังศึกษาอยู่เท่านั้น แต่ผู้เขียนเชื่อในคำสอนของหลวงพ่อทูลว่า การจะทำจิตให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลสนั้น มีเส้นทางเดิน ๒ ทางคือ

๑. ใช้สมาธินำ ปัญญาหนุน สำหรับพวกที่เป็นเจโตวิมุตติ

๒. ใช้ปัญญานำ สมาธิหนุน สำหรับพวกที่เป็นปัญญาวิมุตติ

เจโตวิมุตติคือผู้ที่เคยฝึกสมาธิมาในชาติก่อนๆ จึงสามารถทำจิตให้สงบได้เร็ว จึงใช้สมาธินำ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาข้อธรรมต่างๆจนจิตยอมรับความเป็นจริงในระดับที่ รู้ธรรม เห็นธรรมข้อนั้นๆ อย่างไม่มีข้อสงสัยใดๆ

ปัญญาวิมุตติ คือผู้ที่ชอบคิด ไม่สามารถที่จะนั่งสมาธิทำจิตให้สงบได้เลย ทำได้เพียงสมาธิตั้งใจมั่นที่จะลดละกิเลสให้ได้ ดังนั้น จึงคิดหาหนทาง ใช้ปัญญาเฉพาะตนที่จะสอนใจตัวเองจนจิตนั้นยอมรับความเป็นจริง รู้ธรรม เห็นธรรม

ตรวจสอบตัวเองให้แน่ว่า เป็นเจโตวิมุตติ หรือเป็นปัญญาวิมุตติ จะได้เลือกทางเดินที่ตรงกับจริตเดิมของตัวเอง การปฏิบัติธรรมก็จะก้าวหน้า เพราะการจะให้เจโตวิมุตติ ใช้ปัญญานำสมาธิก็จะไม่เป็นธรรมชาติสำหรับเขา จะไม่สามารถทำได้เลย เช่นเดียวกัน หากจะให้พวกปัญญาวิมุตติ นั่งสมาธิให้สงบแล้วจึงจะเริ่มใช้ปัญญาพิจารณาข้อธรรม หลวงพ่อทูลท่านบอกว่า **“เห็นตายก่อนที่จะได้พิจารณาข้อธรรมทุกคนเลย”**



ตั้งแต่ปี ๒๕๒๒ ที่เริ่มสนใจศึกษาธรรมะ ผู้เขียนไม่ทราบความจริงว่าตัวเองเป็นปัญญาวิมุตติ เพราะไม่เคยมีความรู้เรื่องเจโตวิมุตติ เรื่องปัญญาวิมุตติ จึงได้หลงไปทำตามที่เขาสอนๆ กัน เมื่อไปทำในสิ่งที่ตัวเองทำไม่เป็น ไม่ถนัด ไม่เคยได้สร้างบารมีมาแต่ปางก่อน ตลอดเวลา ๓๐ ปีเศษ จึงแทบไม่ได้ผลอะไรเลยจากการปฏิบัติธรรม นอกจากความ **"อดทน มุ่งมั่น"** ที่จะทำสิ่งที่ตัวเองทำไม่ได้นี้ต่อไปเท่านั้นเอง เพราะได้กำลังใจจากพระสงฆ์รูปหนึ่งที่บอกว่า **"โยมท้อได้แต่อย่าถอยนะ"**

จนในปี ๒๕๕๓ ซึ่งมีอายุล่วงเลยมาถึง ๖๙ ปี จึงได้มีโอกาสอ่านหนังสือของหลวงพ่อทูล เป็นครั้งแรกในชีวิต เพียงแค่หนังสือเล่มแรกที่ได้อ่านก็แทบจะพลิกชีวิตของผู้เขียนได้เลย

เหมือนกับคนที่เดินรอนแรมกลางทะเลทรายมาเป็นเวลาช้านานจนเกือบจะหมดแรง เอาชีวิตไม่รอดอยู่แล้ว แต่โชคดีได้มาเจอโอเอซีส ชุบชีวิตขึ้นมา ให้มีกำลังที่จะเดินทางต่อไปเพื่อให้พ้นเขตทะเลทราย และเมื่อติดตามอ่านหนังสือของหลวงพ่อเล่มต่อๆ ไป แล้วนำมาปฏิบัติตามในส่วนที่สามารถทำตามได้อยู่ประมาณปีเศษ ก็ยิ่งมีกำลังกายกำลังใจที่จะเดินทางต่อไป เพราะมีความหวังว่าอีกไม่ไกลก็จะพ้นเขตทะเลทรายแล้ว จึงเดินทางต่อไปด้วยจิตที่ฮึกเหิมเบิกบาน **เพราะนอกจากจะแก้พฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเป็น**

รูปธรรม สามารถสอบผ่านชั้นประถม ชั้นมัธยม ได้เป็นลำดับในเวลาอันรวดเร็ว จึงไม่รีรอที่จะต่อในขั้นอุดมศึกษาเลย

ยิ่งเมื่อมีโอกาสเจอครูบาอาจารย์ที่เป็นศิษย์สายตรงของหลวงพ่อได้เมตตาให้ความกระจ่างและมีวัตรปฏิบัติที่น่าศรัทธาและเป็นแบบอย่าง จึงเกิดความมั่นใจว่า การจะบรรลุธรรมขั้นโสดาบันนั้นอยู่เพียง "**แค่เอื้อม**" หากเรามีความมุ่งมั่นที่จะเดินไปตามทางสายนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องไกลเกินฝันแต่อย่างใด เพียงทำตัวของเราให้เป็นคู่ที่หนึ่ง ในสี่คู่ คือโสดาปัตติมรรคกับโสดาปัตติผล นั่นก็เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางแล้ว วันหนึ่งที่ไม่ไกลเกินฝันในชีวิตนี้ ก็จะเดินไปถึงจุดหมายปลายทางได้ จึงได้ตัดสินใจเข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัสตร์เมื่อ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕ และเกิดแรงบันดาลใจ เขียนเรื่อง "*โสดาบันนั้นแค่เอื้อม*" แล้วจัดพิมพ์ครั้งแรกเมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๕๕

การเดินทางเข้าสู่เส้นทางของพระอริยบุคคลนั้น หลวงพ่อทูลบอกว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงเมตตาเขียนแบบแปลนให้เราไว้แล้วอย่างดี เราเพียงแต่ทำตามแบบให้ถูกต้องเท่านั้นเอง แบบแปลนที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเขียนไว้ให้ คืออริยมรรคอันมีองค์ ๘ และท่านทรงเรียงไว้ให้อย่างดีเพื่อให้เราเดินได้ง่าย ไม่สับสนไปตามทางสายเอกสายนี้

ผู้เขียน จึงเลือกที่จะเดินตามแบบแปลนของพระพุทธองค์อย่างเคร่งครัดด้วยการเริ่มก้าวที่ ๑ คือ สัมมาทิฏฐิ เรื่อยไปจนถึงก้าวที่ ๘ คือสัมมาสมาธิ ซึ่งผู้เขียนคิดว่า ไม่ว่าจะเป็นเจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติก็ต้องเดินตามเส้นทางนี้ เพราะเป็นเส้นทางเดียวเส้นทางสายเอกที่จะเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคล เพียงแต่ว่าใครจะเอาสมาธินำ ปัญญาหนุน หรือใครจะเอาปัญญานำ สมาธิหนุนเท่านั้นเอง



ก้าวที่ ๑ สัมมาทิฏฐิ



หลวงพ่อทูลท่านสอนไว้ว่า "**สัมมาทิฏฐิเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม**" ดังนั้นผู้เขียนจึงคิดว่า

สิ่งสำคัญอันดับแรกที่เป็น**ตัวชี้ขาดว่า การปฏิบัติธรรม ที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้นั้น** เหนือสิ่งอื่นใด ผู้ปฏิบัติจะต้องเปลี่ยนจากมิจฉาทิฏฐิคือ ความเห็นที่ไม่ถูกต้องตรงกับความจริงให้มาเป็น**สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติเสียก่อน **เพราะธรรมะคือธรรมชาติ**

สิ่งที่พระพุทธเจ้านำมาสอนสาวกของท่าน ก็คือความจริงทั้งหมดที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ และความจริงข้อหนึ่งคือ สิ่งที่มีชีวิตและมีวิญญาณครองทั้งหลายนั้นจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกนี้ อยู่ในภพทั้งสามนี้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่ยังไม่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลสอาสวะทั้งปวง และการที่จะไปเกิดอยู่ในภพภูมิใดในแต่ละชาติ ก็เป็นไปตามกฎแห่งกรรมซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ ที่สิ่งมีชีวิตและมีวิญญาณครองทั้งโลกนี้ (ไม่ใช่เฉพาะมนุษย์ที่เรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธเท่านั้น) จะต้องอยู่



ภายใต้กฎนี้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอยู่ในอัตภาพของพรหม เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย ไปจนถึงสัตว์นรก

พระองค์จึงสอนว่า อย่าทำบาป เพื่อจะได้มาเกิดอยู่ในภพภูมิที่ดี และให้ทำกุศลให้ถึงพร้อม เพื่อจะได้มีต้นทุนสูงตามมาด้วย

นี่คือสัจธรรม นี่คือกฎของธรรมชาติ ที่พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งแทงตลอดและทรงเมตตานำมาสอน หากเรายังไม่เข้าใจตรงนี้ให้กระจ่าง ยังไม่มีความเห็นที่ถูกต้องตามนี้ ไม่มีสัมมาทิฏฐิ ก็คงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่จะเดินไปถึงจุดหมายปลายทาง เพราะพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใจความว่า "**ธรรมทั้งมวล รวมลงที่สัมมาทิฏฐิ**" ซึ่งเป็นก้าวแรกของ หนทางอันประเสริฐ หรืออริยมรรค คือมรรคมีองค์ ๘ ที่เป็นเส้นทางที่จะพาผู้นั้นไปถึงจุดหมายปลายทาง คือการไม่กลับมาเกิดในภพใดอีก

การจะเดินไปสู่จุดหมายปลายทางไม่ว่าจะเป็นระยะทางใกล้หรือไกลก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่ก้าวแรก หากก้าวแรกเดินไปในทิศทางที่ไม่ถูกต้องเสียแล้ว ก้าวต่อๆ ไปก็จะพาไปในทิศทางที่ผิดๆ ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงต้องมั่นใจว่าก้าวแรกของเรานั้น มุ่งหน้าไปในทิศทางที่ถูกต้อง เพื่อก้าวต่อๆ ไปจะได้พาไปถึงจุดหมายปลายทาง

หลวงพ่อทูลจึงได้เน้นย้ำสอนบรรดาศิษย์ว่า ความเห็นถูกหรือสัมมาทิฏฐินี้เป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติ

ดังนั้นในการที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์นั้น เราจะต้องเปลี่ยนความเห็นที่เคยเห็นผิดให้เป็นความเห็นที่ถูกต้องเสียก่อน

อะไรที่ผิด แม้ใครจะบอกว่าถูก **มันก็ผิดอยู่วันยังค่ำ**

ส่วนอะไรที่ถูก แม้ใครจะบอกว่าผิด **มันก็ถูกอยู่คืนยังรุ่ง**

เปรียบเหมือนทองเก๊ จะทำให้เหมือนทองแท้อย่างไรก็เป็นทองเก๊อยู่นั่นเอง แต่ถ้าเป็นทองแท้ ใครจะมาพูดหรือมาตำหนิว่าเป็นทองเก๊ **มันก็เป็นทองแท้ที่บริสุทธิ์อยู่อย่างนั้น** ไม่สามารถเป็นอย่างอื่นได้

ฉันใดก็ฉันนั้น ถ้าต้องการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรมแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจให้กระจ่างว่า ทางที่จะเดินไปนี้เป็นทางที่ถูกต้องจริงๆ โดยให้เข้าใจให้ถ่องแท้ว่า **ที่กำลังปฏิบัติอยู่อย่างขะมักเขม้นนั้นจะต้องเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปในทางที่จะพัฒนาจิตให้ลดละกิเลส ตัณหา อุปาทานให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อเป็นการปูทางไปสู่ความพ้นทุกข์ คือไม่ต้องกลับมาเกิดในภพใดอีก หรือหากจะกลับมาก็ให้เกิดเป็นมนุษย์อีกไม่เกิน ๗ ชาติ**

เมื่อชาติใดชาติหนึ่งสามารถขจัดอาสวกิเลสทั้งหลายออกไปจากใจได้หมด ก็ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้อีก

ต้องมี**สัมมาทิฏฐิ** หรือความเห็นที่ถูกต้อง ที่จะรู้ว่า**การเกิดเป็นต้นเหตุของความทุกข์ แล้วหาทางที่จะไม่กลับมาเกิดอีก**

ไม่ใช่ไปดีอกดีใจกับการเกิด ด้วยการเฉลิมฉลองกันอย่างสนุกสนานในวาระที่ครบรอบวันเกิด

โดยหารู้ไม่ว่านั่นคือความเห็นที่ผิด เป็น**มิจฉาทิฏฐิ**

เรียกว่าเป็นพวกที่**เกิดมาเพื่อจะตายแล้วก็เกิด แล้วก็ตาย ไม่มีที่สิ้นสุด**

ต้องเข้าใจให้ถ่องแท้ว่า **มนุษย์ไม่ได้เกิดมาใช้กรรม** เหมือนกับพวกที่เกิดในอบายอย่างสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรก

แต่มนุษย์เกิดมาเพื่อจะได้บำเพ็ญบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป จนถึงขั้นที่ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

เรียกว่าเป็นพวกที่เกิดมาเพื่อจะไม่เกิดอีก หรือให้เหลือชาติที่จะเกิดน้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถบำเพ็ญบารมีได้ในชาตินี้

ต้องเข้าใจให้กระจ่างว่า ที่ผ่านมาเราถูกกิเลส ตัณหา อุปาทานหลอกตลอดเวลา

เพราะจิตยังโง่ รู้ไม่ทันกิเลส

ให้ยอมรับและรู้ตามความจริงว่า **ไม่ควรฝืนที่จะให้ทุกอย่างเหมือนเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลงตามที่ใจปรารถนา หรือคิดว่าทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น และจะต้องอยู่กับเรา เป็น**

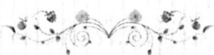
ของเราไปชั่วฟ้าดินสลาย อย่างที่เราถูกกิเลส ตัณหา อุปาทานหลอกเรามาตลอดชีวิต ให้หลงเข้าใจอย่างนั้น

ต้องใช้ปัญญามองให้เห็นความเป็นจริงแท้ในโลกนี้ แล้วหาอุบายมาสอนใจให้ฉลาด ให้รู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งหลาย ให้ใจยอมรับกฎแห่งกรรม ให้เห็นจริงตามกฎของธรรมชาติ หรือที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ นั่นคือทุกอย่างต้องเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้ ทุกอย่างเป็นทุกข์ ทุกอย่างจะต้องเสื่อมไป เพราะไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ และในที่สุดทุกอย่างจะต้องสูญสลายกลับคืนสู่สภาพเดิมไม่เหลืออะไร

ปัญญาเท่านั้นที่เอาชนะกิเลสได้ สัมมาทิฏฐิจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญอย่างยิ่งของการปฏิบัติธรรม

เพราะเป็นการฝึกสร้างปัญญาที่จะให้เห็นทุกอย่างในโลกนี้ตามความเป็นจริงที่เป็นปรมัตถสัจจะ ไม่ใช่ตามความเป็นจริงที่มนุษย์สมมติขึ้นมา หรือที่เรียกว่าสมมติสัจจะ

ก้าวที่ ๒ สัมมาสังกัปโป



เมื่อเกิดสัมมาทิฏฐิ รู้และเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าทรงเมตตานำมาสอนแล้ว ต้องนำความรู้ความเข้าใจนั้นมาโยนิโสมนสิการ พิจารณาให้เห็นตามข้อธรรมที่ได้เรียนรู้มา

พัฒนาสุตมยปัญญาคือความรู้ที่ได้จากการอ่าน การฟัง ให้เป็นจินตามยปัญญา คือนำความรู้นั้นมาคิด มาพิจารณาให้กระจ่างด้วยการใช้ปัญญาของเราเอง **โดยหาอุบายมาสอนใจ** หาพยานหลักฐานที่เห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันในโลกสมมตินี่แหละมาคิดให้เป็น ว่าแท้ที่จริงแล้วมันเป็นอะไรแน่ เป็นอย่างที่เห็นจริงหรือไม่ สมัยก่อนเราจะมองผ่านไป หรือมองตามสมมติสัจจะ**เท่าที่ตาเห็น** แต่ไม่ได้**มองด้วยปัญญา** ให้เห็นลึกลงไปถึงปรมัตถสัจจะ

ฝึกมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติ คือความรู้ตัว บวกปัญญาพิจารณาเหตุผล ไม่ใช่มองด้วยตัณหา คือ ความอยากหรือไม่อยากบวกอวิชชา คือ ความไม่รู้ความจริง

ให้มองด้วยสติบวกปัญญา มีโอกาสคิดแล้วก็ต้องคิดให้ได้ คิดให้เป็น คิดให้ถูกต้อง คิดให้เป็นว่า เมื่อสร้างเหตุอะไรไว้ ย่อม

จะต้องได้รับผลอย่างนั้น ถ้าอยากได้ผลดีก็ต้องสร้างแต่เหตุดี หากสร้างเหตุไม่ดี ผลที่ได้ก็ต้องไม่ดี

แต่ส่วนใหญ่เรามักสร้างเหตุ แล้วพยายามปฏิเสธผล

คือสร้างเหตุไม่ดี แต่พอผลไม่ดีออกมากลับไม่ยอมรับ เอาแต่โวยวายโทษโน่นโทษนี่วุ่นไปหมด

อย่างไรก็ตาม เราต้องตระหนักในเรื่องของ**การส่งผลของกรรมให้ดี** มิฉะนั้นแล้วอาจเกิดความลังเลสงสัยว่า อุตส่าห์ประกอบแต่เหตุดี แต่ทำไมผลออกมาไม่ดี **ต้องอย่าลืมว่าการส่งผลของกรรมนั้นลึกลับซับซ้อน และมีกาลเวลา** เหตุดีที่เรากระทำขึ้น**อาจยังไม่ทันให้ผล** แต่เหตุไม่ดีที่เคยทำไว้ตั้งแต่สมัยก่อนหรือชาติก่อน เกิดได้จังหวะจึงส่งผลตอนนั้นก็ได้ ซึ่งเราไม่เข้าใจ เลยไปคิดว่า

เอ...อุตส่าห์ประกอบเหตุดีแล้ว แต่ทำไมผลออกมาไม่ดี

ขอให้ท่านผู้อ่านทำความเข้าใจตรงนี้ให้ชัดเจนจะได้ไม่สับสน

ใครประกอบเหตุอย่างไร ก็จะต้องได้ผลอย่างนั้นแน่นอน เพียงแต่ว่ารอจังหวะเวลาที่จะส่งผลเมื่อไรเท่านั้นเอง ฉะนั้นเมื่อกรรมส่งผลมาจะดีหรือไม่ดี ก็ต้องยิ้มรับอย่างหน้าชื่นตาบาน อย่าได้ไปปฏิเสธ เพราะไม่มีใครที่จะฝืนกฎแห่งกรรมได้



ที่สำคัญต้องคิดให้เป็นว่า บาปทั้งปวงจะทำให้ไม่สามารถรักษาอัตภาพความเป็นมนุษย์ได้อีกในชาติต่อไป กิเลส ตัณหา จะทำให้มีแต่ความทุกข์ จึงต้องหาอุบาย หาวิธีต่างๆที่ตัวเองถนัดและสามารถทำตามได้มาสอนใจตัวเอง ให้ยอมเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้สร้างแต่เหตุที่เป็นกุศล ไม่ใช่เอาแต่เชื่อฟังกิเลสตัณหาอย่างแต่ก่อน เพราะหากเชื่อฟังกิเลส การกระทำหรือคำพูดก็ล้วนแต่จะนำเรื่องเดือดร้อนหรือความทุกข์มาให้ในภายหลังทั้งนั้น เนื่องจากกิเลสจะพาสร้างเหตุที่เป็นอกุศลทั้งสิ้น จึงต้องคิดหาวิธีที่จะเอาชนะกิเลส คือโลภ โกรธ หลง หาวิธีที่จะสอนใจไม่ให้ไปหลงติดในกาม คือ ความพอใจ ความสุขทั้งหลาย ไม่คิดโกรธแค้นพยาบาทใคร ไม่คิดที่จะเบียดเบียนใคร

การที่จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้ ก็ต้องใช้ปัญญาของตัวเอง ต้องฝึกสร้างปัญญาขึ้นมา ไม่ใช่ลอกเลียนปัญญาของผู้อื่น

ต้องรู้ว่าจิตของเราเป็นอย่างไร

จะใช้อุบายอะไรมาสอน จิตจึงจะฟัง จะเชื่อ

จะสอนด้วยคำพูดดีๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่าปัคคหะ คือการปลอบ ให้กำลังใจ

จะต้องดุว่า ที่เรียกว่า นิคคหะคือการขู่เข็ญ ดุด่า

หรือจะต้องทั้งขู่และปลอบ

หลวงพ่อทูลบอกว่า

"กิเลสตัณหากำลังเกาะใจอย่างเหนียวแน่น เหมือนกับงูที่คาบเขียดกำลังจะกลืน จะบอกให้งูคายออกมาด้วยคำพูดนุ่มนวลอ่อนหวาน งูก็ไม่ยอมปล่อยวาง จึงให้ใช้วิธีตะคอก ดุด่า ตบตี ให้งูเกิดความตกใจกลัว งูจึงจะวางเขียดออกไปได้"

เราจึงต้องหาให้เจอว่า จริตของเราเป็นอย่างไร เรื่องไหนที่เราต้องขู่ เรื่องไหนที่เราจะใช้วิธีปลอบ

เหมือนเวลาที่จะสอนลูกสอนหลาน เราก็ต้องรู้วิธีว่าจะพูดอย่างไร จะสอนอย่างไร เขาถึงจะเชื่อฟัง ตอนไหนจะใช้วิธีปลอบ ตอนไหนจะใช้วิธีขู่ ก็ต้องเรียนรู้จริตนิสัยของลูกเราว่าเขามีนิสัยอย่างไร

แต่ที่แน่ๆคือ ไม่ใช่เรียกลูกหรือหลานมา แล้วก็บอกให้นั่งหลับตาบริกรรมคำนั้นคำนี้ ๒๐ นาที ๓๐ นาที จากนั้นก็ให้ไปวิ่งเล่นตามเดิม แล้วลูกหลานจะรู้ผิดรู้ถูกได้อย่างไร

ฉันใดก็ฉันนั้น **ต้องใช้ปัญญาสอนจิตตัวเอง ไม่ใช่ใช้วิธีนั่งสมาธิทำจิตให้นิ่ง ให้ว่าง โดยไม่สอนอะไรเลย แล้วจิตจะได้ข้อมูลที่ถูกต้องมาจากไหน**

นอกจากนี้ เรายังต้องหมั่นคิดสอนตัวเองให้ยอมรับความเป็นจริงว่า ในโลกนี้มันมี ๒ ด้าน

มีดี มีเลว มีสมหวัง มีผิดหวัง มีสิ่งที่เราชอบ มีสิ่งที่เราไม่ชอบ

เราจะหวังแต่สิ่งที่ดี ที่สมหวัง ที่เราชอบ ย่อมเป็นไปไม่ได้ ทุกอย่างมันจะต้องเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่มีใครที่จะได้แต่สิ่งที่ดี ที่สมหวัง ที่ชอบทุกอย่างไปในชีวิตนี้ และก็ไม่มีใครที่จะได้แต่สิ่งที่ไม่ดี ผิดหวัง และพบแต่สิ่งที่ไม่ชอบตลอดชีวิต

ฝึกคิดให้เป็นว่า อะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็ได้ ดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ เราไม่สามารถบังคับบัญชาให้ทุกอย่างเกิดขึ้นตามที่เราต้องการ ที่เราชอบ แต่เราสามารถฝึกใจเราให้ยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี นั่นคือคิดอยู่ตลอดเวลาว่า ทุกอย่างมี ๒ ด้านเสมอทุกวินาที เราจะเจอด้านดีก็ได้ ด้านไม่ดีก็ได้ ทุกอย่างก็จะสลับกันไปเช่นนี้ เดี๋ยวดี เดี๋ยวไม่ดี ทำอย่างไร ใจเราจึงจะยอมรับความจริงนี้ เพื่อเราจะได้ไม่ทุกข์เมื่อต้องพบเจอกับสิ่งที่ไม่ดี และไม่เหลิงไม่ลืมตัว เมื่อได้พบเจอกับสิ่งที่ดี

เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง และคิดเป็น คือคิดให้ตรงกับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในโลกนี้ จิตของเราก็จะฉลาด ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหาอุปาทาน ที่ครอบงำเรามาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ

การจะต่อสู้กับกิเลสตัณหา อุปาทาน เพื่อให้จิตบริสุทธิ์จากพวกนี้ได้ จึงต้องเข้าใจให้ถูกต้องว่า

จิตจะมีความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา หรือ **ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ**

และต้องเป็นปัญญาที่เราพัฒนาขึ้นมาเองจากสุตมยปัญญา ซึ่งแต่ละท่านก็ต้องหาแนวของตัวเอง

*หลวงพ่อทูล*กล่าวว่า ในการฝึกสร้างปัญญานั้น เราต้อง**รู้จักใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์** เพราะตัวความคิดเป็นตัวสร้างปัญหานานาประการ การจะแก้ปัญหาได้จึงต้องใช้ความคิดจากตัวมันเอง เรียกว่าหนามยอกต้องเอาหนามบ่ง เป็นการนำข้อธรรมที่เราได้อ่านได้ฟัง หรือได้สวดมนต์อยู่ทุกวันมาเป็นหลักปฏิบัติ **นั่งคิด เดินคิด** ด้วยสติปัญญาของเรา นำความจริงแท้ที่พบเห็นอยู่ทุกวันในชีวิตประจำวันมาคิดพิจารณา **น้อมเข้ามาให้ใจเราเห็น และเชื่อในความจริงแท้นั้น** เพราะความจริงนั้นย่อมเปิดเผยด้วยตัวของมันอยู่แล้ว เพียงแต่ปัญญาเรายังเจาะไม่ถึง จึงไปหลงเชื่อตามสมมติของโลกว่า **เป็นตัวเรา เป็นของของเรา**

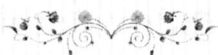
ฉะนั้น เราจึงต้องหัดคิดใหม่ ไม่ไปคิดตามสมมติของโลกอย่างที่เคยคิด ต้องหัดคิดให้ถูก คิดให้ตรงกับความเป็นจริงแท้ของธรรมชาติ ใช้ปัญญาพิจารณา ให้รู้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริงกับสิ่งที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติในชีวิตประจำวันให้ชัดเจน ให้รู้เห็นด้วยเหตุและผล ให้เป็นไปตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยสติปัญญาของตัวเอง และเมื่อดำริเช่นนี้บ่อยๆพิจารณาบ่อยๆ ความเข้าใจผิด

ความเห็นผิดก็จะค่อยจางออกจากใจดังคำที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า *นัตถิ ปัญญา สมาอาภา แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี*

ความสว่างกำจัดความมืดฉันใด
สติปัญญาก็กำจัดความมืดบอดของใจได้ฉันนั้น



ก้าวที่ ๓ สัมมาวาจา



เมื่อเห็นถูกและคิดเป็นแล้ว ต่อไปก็ต้องฝึกพูดให้เป็น เชื่อว่านักปฏิบัติธรรมขั้นอุดมศึกษาทุกท่านคงทราบดีว่า จริงๆแล้วคนเราก็มีอยู่เพียง ๓ เรื่อง คือ กาย วาจา ใจ และคงได้ยินคำว่า **ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว** ใจคิดอะไรก็จะสั่งให้ทำอย่างนั้น สุดแต่ว่าจะเป็นไปในรูปของการกระทำหรือคำพูด

เมื่อ คิดเป็นเห็นถูกแล้ว ก็ให้พยายามสอนใจตัวเองอยู่ตลอดเวลาที่จะให้คิดในทางที่ดี คิดให้เป็นกุศลตลอดเวลา เพราะเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ ดังคำบาลีว่า **มโนปุพพังคมาธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา** หากเราสามารถสอนใจเราให้เป็นกุศล คิดแต่สิ่งที่ดี เป็นกุศล อยู่ตลอดเวลา คำพูดและหรือการกระทำของเราต้องดีแน่ ดังที่ทางโลกจะสอนกันอยู่เสมอว่า ให้ คิดดี พูดดี ทำดี

แต่ในความเป็นจริงนั้น ส่วนใหญ่ก็ได้แต่สอนแต่พูดกันแต่ในทางปฏิบัติมักจะทำไม่ได้ เพราะในโลกแห่งความเป็นจริงนั้นการที่อยู่ๆจะสั่งให้ใจเชื่อฟังเราด้วยการคิดดี คิดแต่สิ่งกุศลตลอดเวลา เพื่อที่จะให้ใจสั่งให้เราทำแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดี นั้น ไม่ใช่



เรื่องที่แค่สอนหรือพูดกัน ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย หรือจะพูดให้ถูกก็คือ เป็นเรื่องยากมากๆ ที่จะให้ใจเราเชื่อฟังเราแต่โดยดี ทุกอย่าง **เพราะใจเราเคยตกเป็นทาสของกิเลสตัณหามานับภพนับชาติไม่ถ้วน** และเหนือสิ่งอื่นใด ใจเราเคยชินกับการสั่งเรามากกว่าที่จะยอมฟังเรามาชั่วชีวิต

จริงๆแล้ว พวกเราที่สอบผ่านชั้นมัธยมมา น่าจะพอสู้กับปัญหาเรื่องคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ได้ไม่ยาก เพราะเราได้ฝึกจิตให้เป็นกุศลมามากพอสมควรแล้ว แต่ขณะที่ยังไม่สามารถสั่งใจตัวเองได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ผู้เขียนจึงใช้วิธีเดินตามก้าวที่ ๓ ของพระพุทธองค์ คือใช้วิธีสั่งวาจาไปพลางๆก่อน ไม่ว่าใจจะคิดอย่างไร อยากจะสั่งให้พูดอะไรออกมา ก็ใช้ปัญญาที่สอนใจตัวเองมาตลอดตอนอยู่มัธยม มาเตือนสติว่า

การที่จะให้เรามีแต่สัมมาวาจา จะต้องยึดหลักอย่างนี้นะ

๑. *จะพูดต่อเมื่อผู้ฟังพร้อมจะฟัง*
๒. *ไม่พูดสิ่งที่ไม่รู้จริง ไม่ใช้วิธีคาดเดาแล้วพูดออกไป*
๓. *พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง และไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร*
๔. *ไม่พูดขณะที่จิตเป็นอกุศล ไม่ว่าจะเป็นความหงุดหงิดหรือมีอคติ*

๕. *เมื่อพร้อมที่จะพูด ก็จะใช้น้ำเสียงและถ้อยคำที่ไพเราะสุภาพ*

นอกจากนี้ ผู้เขียนจะนั่งนึกภาพดอกไม้สวยๆที่อยู่ตามร้านขายดอกไม้ เห็นภาพที่เจ้าของร้านจะหมั่นเอาน้ำเย็นพ่นเป็นฝอยใส่ดอกไม้เหล่านั้น เป็นครั้งคราวเพื่อให้ดอกไม้เหล่านั้นสดชื่นไม่เหี่ยวเฉาเร็ว แล้วผู้เขียนก็วาดภาพว่า อะไรจะเกิดขึ้นหากเจ้าของร้านกลับเอาน้ำร้อนไปราดที่ดอกไม้นั้น แทนที่จะใช้น้ำเย็นฉีดพ่นเป็นฝอยให้

ทุกท่านคงนึกภาพออกว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับดอกไม้เหล่านั้นที่ถูกน้ำร้อนราด

ใจคนก็เปรียบเหมือนดอกไม้ หากต้องเผชิญกับวาจาที่เผ็ดร้อนเหมือนกับน้ำร้อนเดือดๆราดเข้าไป จะเป็นอย่างไรคงไม่ต้องบรรยาย

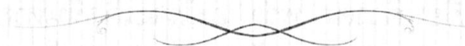
ดังนั้น ก่อนที่เราจะเอ่ยวาจาอะไรหลุดจากปากเราไป ให้ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเป็นน้ำร้อนไปราดใจใครเข้าหรือเปล่า

นั่นคือ ให้ระวังเหตุ สังเกตผล

เพราะเมื่อสร้างเหตุแล้วไม่สามารถปฏิเสธผลได้ จึงต้องรู้ว่าหากพูดคำนี้ออกไปจะเกิดผลอะไร เป็นกุศลเป็นน้ำเย็นที่ไปประพรม

หรือเป็นอกุศล เป็นน้ำร้อนที่ไปราดใจคนฟัง หากรู้ว่าจะเป็นน้ำร้อน ก็ไม่ควรพูดออกไป เพราะเป็นอกุศลแน่นอน

คำพูดใดที่จะก่อให้เกิดผลทางกุศลจึงจะพูด ต่อไปเราจะมีแต่วาจาที่ชอบหรือสัมมาวาจาเท่านั้น





ก้าวที่ ๔ สัมมากัมมันโต



เมื่อเราสามารถฝึกควบคุมคำพูดของเราได้แล้ว จากนั้นเราก็หันมาฝึกควบคุมการกระทำของเราหรือหากมีความสามารถพอ จะฝึกควบคุมทั้ง ๒ อย่างพร้อมๆกันไปก็ได้ ความจริงแล้วก็ไม่ยากอะไร

เมื่อฝึกพูดให้เป็น ก็ต้อง**ฝึกทำให้เป็น**ด้วย

ผู้เขียนก็จะใช้หลักที่ครูบาอาจารย์สอนเช่นกันว่า ก่อนที่จะทำอะไรลงไป ให้คำนึงถึงหลัก ๔ ข้อนี้คือ

๑. *สิ่งที่จะทำนั้นต้องเป็นประโยชน์*

๒. *ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ในกรณีที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม แต่มีบางคนจะได้รับความเดือดร้อน ก็ต้องไปพูดจาให้เขาเข้าใจ และพยายามขีดวงให้ความเดือดร้อนเกิดขึ้นน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้*

๓. *ตอนนั้นจิตต้องเป็นกุศล หากจิตกำลังหงุดหงิด โลภ ฯลฯ อย่าเพิ่งทำอะไร ให้อยู่เฉยๆ ก่อน*



๔. เมื่อลงมือทำ ให้ทำด้วยกิริยามารยาทที่อ่อนน้อม สุภาพ

การกระทำนี้ก็เช่นกัน จะเป็นเสมือนน้ำเย็นไปประพรมดอกไม้หรือเป็นน้ำร้อนไปราดดอกไม้

ปกติคนเราก็มี ๒ ช่องทางที่จะแสดงกับคนอื่น คือทางวาจากับทางกาย

คำพูดที่ไม่ดีเปรียบเหมือนน้ำร้อนราดใจคนฟัง ฉันใด

การกระทำที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นแววตา สีหน้าหรือท่าทาง ก็เปรียบเสมือนน้ำร้อนราดใจผู้ที่ถูกกระทำ ฉันนั้น

เมื่อหมั่นสอนใจเราให้รู้จักระวังเหตุสังเกตผลทุกครั้งก่อนที่จะทำอะไรลงไป การกระทำทุกอย่างก็จะเป็นการกระทำที่ชอบ หรือที่เรียกว่า สัมมากัมมันโตอย่างแน่นอน นั่นคือ **ทำเป็น** นั่นเอง

จริงอยู่ การปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมนั้น เป็นเรื่องที่เราต้อง**แก้ที่ใจ** แต่ความเป็นจริงในทางปฏิบัติแล้วเป็นเรื่องของ ๓ อย่างคือ **กาย วาจา ใจ** หากมัวแต่ระวังที่ใจ แก้ที่ใจอย่างเดียวคงไม่สามารถทำได้ทันทีทันใด เพราะเป็นเรื่องยากมากๆ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น

เหมือนมีต้นไม้ต้นหนึ่งที่คอยสร้างความเดือดร้อนรำคาญเนื่องจากกิ่งไประหลังคาบ้าน ใบก็ร่วงลงเกลื่อนสนาม กวาดกันไม่

หวาดไม่ไหว ครั้นจะโค่นทิ้งเสียก็ไม่มีเครื่องมือที่เหมาะสมพอจะโค่นได้ มีแต่มีดอยู่เล่มเดียว ทำได้แต่เพียงค่อยๆลิดกิ่งไปตามกำลังและเท่าที่มีดเล่มนั้นจะช่วยตัดได้ จึงหมั่นตัดกิ่งเก่าให้หมดไป พอแตกกิ่งใหม่ออกมาก็รีบตัด ให้เหลือแต่ลำต้น เพื่อไม่ให้มีกิ่งไประหลังคาอีก ใบก็ไม่มีจะร่วงเกลื่อนสนามอย่างแต่ก่อน ขณะเดียวกันก็เพียรที่จะใช้มีดเล่มนั้นค่อยๆฟันต้นไปวันละเล็กวันละน้อย ในที่สุดก็สามารถโค่นต้นไม้ต้นนั้นลงได้ แต่ระหว่างที่ยังโค่นไม่ได้ กิ่งและใบก็ไม่สามารถที่จะสร้างความเดือดร้อนรำคาญได้อีก

อาจเรียกวิธีนี้ว่าวิธีการหาพวกก็ได้

เพราะระหว่างที่ยังไม่สามารถ**สั่งใจ**ได้ เนื่องจากใจยังเชื่อกิเลสตัณหาอยู่ ก็หันมาหาพวก ด้วยการให้กาย วาจา เป็นพวกกับเราก่อน

ด้วยการชวนให้มันดื้อ ให้มันลองดีกับใจ

เมื่อรู้ว่าใจที่ถูกกิเลสตัณหาเสี้ยมสอน จะสั่งให้พูดอะไร ก็บอกให้วาจาอย่าไปเชื่อ ให้นิ่งเสีย ไม่พูดออกมา หรือหากเป็นไปได้ให้พูดตามที่เราสอน

เวลาใจจะสั่งกายให้ทำอะไรผิดๆ ก็บอกกายว่าอย่าไปเชื่อ อย่าไปทำตามที่ใจสั่ง ให้อยู่เฉยๆ หรือทำตามที่เราสอน



แม้ว่าใจจะเป็นนาย กายจะเป็นบ่าว นายอยากสั่งอะไรก็สั่งไปซิ แต่บ่าวไม่ทำซะอย่าง จะทำไม นายก็คงจะได้แต่หัวฟัดหัวเหวี่ยงไปเท่านั้นเอง เพราะนายทำอะไรไม่เป็นหรอก ทำเองไม่ได้หรอก ดีแต่สั่งเท่านั้น นายที่โดนลูกน้องรวมหัวกันต่อต้าน ด้วยการดื้อแพ่งไม่ยอมทำตามอยู่ตลอดเวลา แถมไปทำอีกอย่างที่ผลออกมาเป็นบวกอยู่เสมอ วันหนึ่งนายก็คง**ได้คิด**ว่า

ที่ลูกน้องไม่เชื่อเพราะสิ่งที่นายสั่งนั้นมันไม่ถูกต้องนั่นเอง

ฉันใดก็ฉันนั้น

ใจเราก็เช่นกัน เมื่อสั่งวาจา สั่งกายไม่ได้อย่างเก่า แถมวาจาและกายเลือกไปทำอีกอย่าง ซึ่งล้วนแต่นำผลดี นำสิ่งที่เป็นกุศลมาให้ภายหลังอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดใจเราก็จะจำนนต่อหลักฐาน เพราะประจักษ์ว่าสิ่งที่กายกับวาจาทำไปนั้น ล้วนก่อให้เกิดผลดีตามมาทั้งสิ้น สุดท้ายใจก็จะ "เชื่อง" ยอมทำตามอย่างกาย กับวาจา นั่นคือรู้จักคิดแต่สิ่งที่เป็นกุศล เลิกคิดอกุศลอย่างแน่นอน

ดังนั้น ตอนแรกๆ นี้ ไม่ว่าใจจะคิดอย่างไร สั่งอย่างไร เราจะไม่ปล่อยให้กายทำตามอย่างแต่ก่อน จะระวังเหตุ สังเกตผล เช่นเดียวกับระวังเรื่องวาจา

การกระทำทุกอย่างก็จะเป็นการกระทำที่เป็นกุศล เป็นการกระทำที่ชอบ นั่นคือสัมมากัมมันโต

ก้าวที่ ๕ สัมมาอาชีโว



ก้าวต่อไปที่จะต้องทำคือก้าวที่ ๕ คือการฝึกที่จะ *ดำรงชีพชอบ* ด้วยการทำตัวให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย คือ กินง่าย อยู่ง่าย

พูดรวมๆคือ **อยู่ให้เป็น** คือดำรงชีพในทางที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับใคร แม้แต่ตัวเอง ไม่เรื่องมากว่าจะต้องอยู่อย่างนั้น กินอย่างนี้ พึงระลึกอยู่เสมอว่า **ที่ต้องดูแลธาตุขันธ์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ จะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้ายิ่งๆขึ้นไป** และระหว่างที่มีชีวิตอยู่นี้ ก็ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด

ทุกคนเกิดมา**ล้วนแต่มีบทบาท มีหน้าที่ทั้งสิ้น** ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ของความเป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก หัวหน้า ลูกน้อง ครู และนักเรียน ฯลฯ เมื่อแต่ละคนมีหน้าที่เราก็ต้องทำหน้าที่ให้เป็น ทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

*หลวงพ่อทูล*บอกว่า

ไม่ว่าเราจะต้องเล่นบทไหน ก็เล่นให้ได้ตุ๊กตาทองทุกบท



การจะเล่นให้ได้ตุ๊กตาทอง ก็ต้องตีบทให้แตก การจะตีบทแตก ก็ต้องรู้ว่าบทบาทที่กำลังแสดงนั้น มีรายละเอียดอย่างไร *ฉันใดก็ฉันนั้น เรา จึงต้องตระหนักอยู่ตลอดเวลาว่า แต่ละบทบาท แต่ละหน้าที่ ที่กำลังเป็นอยู่นั้น มีรายละเอียดตามกติกาของธรรมชาติ ของสังคมอย่างไร*

ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทหรือหน้าที่ใดก็ตาม เราต้องทำ "*ตัวเรา*" ให้ดีที่สุด ไม่ให้เป็นที่เดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อื่น ให้ใครเห็นใครชอบ ใครเห็นใครชม ไม่ใช่ใครเห็นแล้วอยากเดินหนี เพราะเราชอบเล่น "*นอกบท*" เที่ยวไปชี้นิ้วสั่งให้คนอื่นเล่นบทบาทของเขาให้ถูกต้อง โดยไม่มองตัวเองว่าเล่น "*ถูกบท*" หรือเปล่า

พึงระลึกอยู่ตลอดเวลาว่า เราไม่มีหน้าที่ไปสั่งหรือไปแก้ไขคนอื่น เรามีหน้าที่แค่เพียงดูแลตนเองที่จะไม่ดำรงชีวิตให้เป็นที่เดือดร้อนรำคาญแก่ผู้อื่นเท่านั้นเอง

ในการประกอบอาชีพเลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว ก็ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่า อาชีพที่ทำอยู่นั้นไปเบียดเบียนใครหรือไม่ ไปสร้างความเดือดร้อนให้กับใครหรือไม่

ไม่ใช่อ้างว่า จำเป็นเพราะนั่นเป็นอาชีพของเรา

เนื่องจากมีอาชีพที่ไม่เบียดเบียนใครให้เลือกตั้งมากมาย เพียงแต่ว่าส่วนใหญ่เราไป**ติดใจ**อยู่กับผลตอบแทนจากอาชีพที่ทำอยู่

จึงไม่คิดจะเปลี่ยนอาชีพ ทั้งๆที่รู้แก่ใจว่านั่นเป็นอาชีพที่เบียดเบียนผู้อื่นหรือตนเอง คงเป็นเพราะกลัวว่าอาชีพใหม่จะทำให้เราไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้

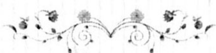
นั่นเป็นเพราะว่าตลอดเวลาที่ผ่านมาเราดำรงชีพไม่เป็น ไม่ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ให้อยู่อย่างสันโดษ ใช้ชีวิตอย่างสมถะ อยู่อย่างพอดีกับฐานะความเป็นอยู่ของเรา หรือที่สมัยนี้ใช้คำว่า อยู่อย่างพอเพียง

แต่ส่วนใหญ่จะพากันหลงเชื่อกิเลสตัณหาที่บอกเราว่า จะมีความเป็นอยู่ที่ดี คือจะต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างเทียมหน้าเทียมตาเพื่อนฝูง หรือจะต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างที่อยากได้ อยากมี

ส่วนมากจึงมุ่งประกอบอาชีพที่จะทำให้ร่ำรวยมีทรัพย์สินเงินทองมากๆ โดยไม่ใส่ใจคำเตือนของพระพุทธเจ้าที่ว่า อาชีพเหล่านี้ชาวพุทธ**ไม่ควรทำ** เพราะอาจเป็นเหตุให้ไม่สามารถกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกได้ในชาติต่อไป หรือแม้จะได้อัตภาพเป็นมนุษย์ ก็จะต้องรับผลกรรมนั้นอย่างสาหัส นั่นคืออาชีพ ๕ อย่างนี้

๑. ค้ามนุษย์
๒. ค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร
๓. ค้าอาวุธ
๔. ค้ายาพิษ
๕. ค้าเครื่องดองของเมา

ก้าวที่ ๖ สัมมาวายาโม



ความเคยชินที่ใจคลุกคลีกับกิเลสตัณหามาเป็นหมื่นเป็นแสนชาติ จนแทบจะเรียกได้ว่า **กิเลสตัณหากับจิตใกล้ชิดสนิทสนม** จนเกือบจะเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้น ไม่ว่าจากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สังขารจิตก็จะปรุงแต่งไปตามความเคยชินจากข้อมูลที่กิเลสตัณหาป้อนให้มานับภพนับชาติไม่ถ้วน

หากหวังจะให้จิตเปลี่ยนความเคยชินจากเดิม ก็ต้องหมั่นเพียรป้อนข้อมูลใหม่ให้กับจิต ตามอุบายที่คิดได้ในก้าวที่ ๒ คือ สัมมาสังกัปโป

เปรียบได้กับสมัยปัจจุบัน ที่แต่ละกลุ่มบุคคลหรือองค์กรต่างๆจะใช้สื่อในมือของตนป้อนข้อมูลให้กับผู้ที่เข้าถึงสื่อนั้นๆ ผู้รับข้อมูลหากขาดวิจารณญาณที่ดีก็จะหลงเชื่อไปกับข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นได้

ฝ่ายใดขยันป้อนข้อมูลให้จะจริงหรือเท็จก็ไม่สำคัญ **ขอให้ขยันป้อนไว้**

ผู้ที่บริโภคข่าวสารนั้น**ก็จะมีใจเอนเอียงพร้อมจะเชื่อข่าวสารนั้นๆ**

ใจของเราก็เหมือนกับประชาชนคนทั่วไปที่เป็นผู้บริโภคข้อมูลข่าวสาร

ใจเราอยู่ในฐานะที่ถูกกิเลสตัณหาป้อนข้อมูลมาไม่รู้กี่ภพกี่ชาติจนเคยชินมาจนถึงชาตินี้ นอกจากนี้แล้ว ในชาตินี้ก็ยังถูกป้อนข้อมูลในลักษณะเดิมๆ ตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบัน ใจเราจึงเอนเอียงที่จะเชื่อตามคำสอนของกิเลสตัณหา ฉันใดก็ฉันนั้น

การจะเปลี่ยนความเห็นของใจจึงยากเป็นอย่างยิ่ง หากขาดความขยันหรือความเพียรที่จะป้อนข้อมูลที่ถูกต้องเป็นจริงตามกฎของธรรมชาติให้กับใจแล้ว **ย่อมเป็นการยากยิ่งที่จะให้ใจเห็นธรรมตามคำสอน**

พระพุทธจ้าจึงให้ความสำคัญเรื่องความเพียรหรือวายาโมเป็นอย่างมาก ซึ่งเราจะเห็นได้ว่าในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเส้นทางสู่การบรรลุธรรมนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงวางเรื่องความเพียรนี้ไว้เป็นก้าวที่ ๖ เพื่อเป็นการย้ำให้

เพียรเห็นให้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง

เพียรคิดให้เป็น

เพียรพูดให้เป็น

เพียรทำให้เป็น

เพียรอยู่ให้เป็น



เมื่อนั้น จิตก็จะฉลาดรู้เท่าทันกิเลสตัณหา ไม่หลงคิด พูด ทำตามที่กิเลสตัณหาเสี้ยมสอนอย่างแต่ก่อน หากขาดความเพียรที่จะสอนใจและฝึกฝนที่จะสำรวมกาย วาจาแล้วไซร้ ใจก็จะไม่มีทางสู้กับกิเลสตัณหาได้สำเร็จ

นอกจากมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการเดินไปสู่เส้นทางของการบรรลุธรรมแล้ว ในอีก ๖ หมวดธรรมที่อยู่ใน "**โพธิปักขิยธรรม**" ซึ่งจะมาช่วยเสริมให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่เส้นทางพระนิพพาน จะเห็นได้ว่า ล้วนแล้วแต่มีความเพียรเป็นองค์ประกอบในทุกหมวด ได้แก่

สัมมัปปธาน ๔ ที่ระบุว่าจะต้อง**เพียรระวัง**อกุศลไม่ให้เกิด **เพียรละ**อกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป **เพียรเจริญ**กุศลธรรมให้เกิด และ**เพียรรักษา**กุศลธรรมที่เกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป

อิทธิบาท ๔ ข้อธรรมหนึ่ง คือ**วิริยะหรือความเพียร**พยายามทำในสิ่งนั้นๆ

อินทรีย์ ๕ ข้อธรรมหนึ่ง คือให้มี**ความเพียรอันยิ่งใหญ่** คือ วิริยินทรีย์

พละ ๕ ก็ให้มี**ความเพียรอย่างยิ่งยวด** คือวิริยพละ

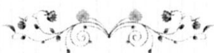
โพชฌงค์ ๗ ก็ให้มีวิริยสัมโพชฌงค์ คือ**ความเพียรในการตามกำหนดรู้สภาวการณ์**

สติปัฏฐาน ๔ แม้จะมีแต่เรื่องกาย เวทนา จิต ธรรม แต่ผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทุกท่านก็คงจะยอมรับว่า หากต้องการบรรลุธรรม ท่านจะต้อง**หมั่นเพียร** เจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่อย่างสม่ำเสมอ

จะเห็นได้ว่า **โพธิปักขิยธรรม** ซึ่งจำแนกออกเป็น ๗ หมวด มี ๓๗ ประการ โดยมีมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลัก แล้วมีอีก ๖ หมวดธรรมเป็นเครื่องช่วยนั้น ล้วนมี**ความเพียร**กำกับอยู่ทั้งสิ้น แต่ในหมวดของมรรคมีองค์ ๘ นี้จะระบุเป็นพิเศษว่าต้องเป็น**สัมมา** คือเป็นไปในทางที่ถูกต้อง นั่นคือต้องประกอบด้วยการมี**สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นที่ถูกต้อง และมี**สัมมาสังกัปโป** ความคิดที่ถูกต้อง **กำกับตั้งแต่ก้าวแรก และก้าวที่ ๒**

มิฉะนั้นแล้ว ความเพียรในก้าวที่ ๖ อาจเป็นมิจฉาวายาโม คือความเพียรที่ผิดวิธี ที่เพียรเท่าไรก็ไม่สามารถทำให้ผู้นั้นบรรลุธรรมได้ เพราะไม่ได้ตั้งเข็มทิศที่ตรงกับเส้นทางของการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมนั่นเอง

ก้าวที่ ๗ สัมมาสติ



เมื่อใช้ปัญญาเฉพาะตน เพียรสอนใจตัวเอง **ด้วยการให้ข้อมูลต่างๆ ที่ถูกต้องเป็นจริง** และเป็นข้อมูลที่เป็นเหตุ เป็นผล รู้ว่าอะไรดีจริง อะไรชั่วจริง อะไรเป็นบาปเป็นอกุศล อะไรเป็นบุญเป็นกุศล และบาปหรืออกุศลกรรมจะส่งผลอะไรให้ บุญหรือกุศลกรรมจะส่งผลอะไรให้ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ก็จะเกิด**หิริ** คือความละอายต่อบาป เกิด**โอตตัปปะ** คือความเกรงกลัวต่อบาป **เพราะรู้แล้วว่าประกอบเหตุอย่างไร ก็จะได้รับผลอย่างนั้น** จึงระวังเหตุ สังเกตผล ด้วยการรู้จักสำรวมวาจา และกาย ในก้าวที่ ๓ และ ๔ และดำรงชีวิตในทางที่ถูกต้องในก้าวที่ ๕ อยู่ทุกลมหายใจ

ด้วยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ จะทำให้รู้ได้ด้วยตัวเองว่า อะไรที่ไม่ดีที่จะสร้างความเดือดร้อน**จะไม่พูด** อะไรที่จะก่อให้เกิดความเสียหายหรือก่อให้เกิดความยุ่งยากกับคนรอบข้าง **จะไม่ทำ** นั่นคือมี**สติ มีสัมปชัญญะ**อยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องให้ใครมาบังคับ

หากสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ กฎระเบียบ กฎหมายก็ไม่มีความสำคัญสำหรับเราแต่อย่างใด ไม่ต้องไปเรียนรู้กฎระเบียบหรือกฎหมายใดๆ ก็ได้

เพราะขึ้นชื่อว่าเป็นอกุศล เป็นสิ่งที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแล้ว **จะไม่พูด ไม่ทำอย่างเด็ดขาด**

ไม่ว่ากิเลสจะมายุแหย่เสี้ยมสอนอย่างไร

ไม่ว่า**ตัณหาอุปาทาน**จะมาเย้ายวนในรูปแบบไหน

ก็มี**สติปัญญารู้เท่าทันหมด**

นั่นเป็นเพราะเราเพียรสอนใจจนใจฉลาดรู้ความจริงทุกอย่างตามกฎของธรรมชาติ ข้อมูลที่เพียรป้อนไว้อยู่ตลอดเวลาก็จะหลั่งไหลออกมา ต่อสู้กับข้อมูลของกิเลสตัณหาอุปาทานที่ไม่เคยลดราวาศอก ไม่เคยที่จะหยุดเสี้ยมสอนเราเลยตราบที่เรายังมีชีวิตอยู่ แต่ตอนนี้เราจะ **ไม่หลงไปทำไปพูดตามความเคยชินอีกแล้ว**

สัมมาสติก็เกิดขึ้นแล้ว เมื่อรู้เท่าทันกิเลส ตัณหา อุปาทานทั้งหมด

เมื่อพิจารณาตามหลักโพธิปักขิยธรรม สัมมาสติก็เช่นเดียวกับสัมมาวายาโม เริ่มจาก**สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจหลักของการสร้างสติ ที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะและปัญญา**

อินทรีย์ ๕ ข้อธรรมหนึ่ง ก็คือสตินทรีย์

พละ ๕ ข้อธรรมหนึ่ง ก็คือ สติพละ

โพชฌงค์ ๗ ข้อธรรมหนึ่ง ก็คือสติสัมโพชฌงค์



สัมมัปปธาน ๔ แม้จะไม่ระบุเรื่องสติไว้โดยตรง แต่การที่จะต้อง**เพียรระวัง**อกุศลไม่ให้เกิด **เพียรละ**อกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป **เพียรเจริญ**กุศลธรรมให้เกิด **เพียรรักษา**กุศลธรรมที่เกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป หากไม่มีสติกำกับอยู่แล้ว จะสามารถ ระวัง ละ เจริญ รักษา สิ่งต่างๆเหล่านั้นได้อย่างไร

อิทธิบาท ๔ ก็เช่นกัน การที่มี **จิตตะ** คือใจจด ใจจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้น ก็หมายความว่า**สติ**ก็ต้องอยู่ตรงนั้นเต็มร้อยเช่นกัน

เมื่อ**สัมมาสติ**เกิดขึ้น แม้**กิเลส** ความโลภ ความโกรธ ความหลง **ตัณหา** ความอยาก ความไม่อยาก**อุปาทาน** คือการติดยึดในตัวเรา ของเรา จะ**ก่อตัวขึ้นมา** ก็จะมี**สติมีสัมปชัญญะ ระลึกรู้** ไม่หลงไปอยากหรือไม่อยาก ไม่หลงไปติด ไปยึด ไม่ทำตามที่มันเสี้ยมสอน **เพราะมีปัญญาที่ฝึกมาอย่างดี ต่อสู้กับกิเลส ตัณหา อุปาทานต่างๆนั้น จนพ่ายแพ้ไป** *มันเกิดมาแล้วก็ดับไปเสียก่อนที่จะแผลงฤทธิ์เช่นสมัยก่อน*

ความเพียรเป็นยาดำแทรกอยู่ในโพธิปักขิยธรรมฉันใด
สติก็เป็นยาดำอยู่ในโพธิปักขิยธรรมฉันนั้น

ก้าวที่ ๘ สัมมาสมาธิ



เมื่อมีสัมมาสติ คือมีสติสัมปชัญญะ ไม่ใช่เพียง *"สติรู้ตัว"* แต่เป็นสติปัญญาที่รู้เท่าทันกิเลส ก็จะไม่หลงปรุงแต่งและพลั้งพลาดไปทำหรือพูดตามที่กิเลสตัณหาอุปาทานเสี้ยมสอนให้ทำ

มีใจเป็น**อุเบกขา** วางเฉยไม่หวั่นไหว ไม่กระเพื่อมไปกับสิ่งต่างๆที่เข้ามากระทบ **เมื่อไม่เติมเชื้อให้ไฟ ไฟก็ดับ** จึงเกิดความสุข ความว่าง ความสงบ **เป็นการสงบจากกิเลสตัณหาอุปาทานนั่นเอง**

การที่ต้องต่อสู้กับกิเลส ตัณหา อุปาทานอยู่ตลอดเวลานั้น ย่อมเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเป็นธรรมดา ยามใดที่อ่อนแรง พลังจิตก็เหลือน้อย เพราะต้องใช้ไปกับการต่อสู้กับกิเลสตัณหาอยู่ตลอดเวลา

จึงต้องการตัวช่วยนั่นคือ **การทำสมาธิ** ให้จิตได้พัก

เสมือนเป็นการชาร์จแบตเตอรี่เพื่อเติมพลังไฟให้แก่ตัวเอง

เพื่อที่จะได้มี**พลังปัญญา**ต่อสู้กับกิเลสตัณหาต่อไป

การทำสมาธิเช่นนี้จึงเป็นการทำเพื่อเสริมปัญญา



ปัญญาเปรียบเสมือนมีด ปัญญาที่เฉียบแหลมก็เหมือนมีดที่ลับไว้คมกริบ หากต้องการตัดอะไรที่เป็นของอ่อนหรือบาง เพียงแค่กดมีดลงไปเบาๆสิ่งนั้นก็ขาดได้

แต่หากต้องการจะตัดของที่แข็งหรือหนา ก็จำเป็นต้องใช้แรงกดมีดให้หนักขึ้น กิเลสตัณหานั้นเป็นสิ่งที่แข็งที่หนาที่สุด แม้มีดจะคมแค่ไหน แต่หากไม่มีแรงกดที่หนักพอ ก็ไม่สามารถตัดให้ขาดได้

สมาธิจึงเป็นเครื่องที่จะมาช่วยเสริมพลังปัญญา เพื่อให้ตัดกิเลสตัณหาให้ขาดจากใจ

สมาธิที่ต้องการนี้ **เพียงแค่สมาธิตั้งใจมั่นซึ่งมีอยู่ในตัวของทุกคนก็เพียงพอแล้ว** แต่หากท่านที่เป็นเจโตวิมุตติ จะทำไปถึงขั้นอุปจารสมาธิก็เป็นเรื่องของท่าน เพราะเป็นของง่ายสำหรับท่าน แต่สำหรับพวกปัญญาวิมุตติ ไม่ต้องไปคิดทำถึงระดับนั้น เพราะไม่มีทางเป็นไปได้สำหรับท่าน

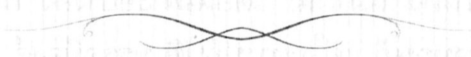
สมาธิที่เสริมปัญญานี้ จึงเป็น**สัมมาสมาธิ**ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ที่จะช่วยให้พลังปัญญาสามารถเอาชนะกิเลส ตัณหาอุปาทานได้ ไม่รู้สึกยินดียินร้ายกับผัสสะต่างๆที่เกิดขึ้น สามารถวางอุเบกขา อยู่ในความสงบ

ซึ่งเป็นการสงบอย่างแท้จริง สงบอย่างถาวร

สงบทั้งที่ตาเห็น หูได้ยิน และจมูกได้กลิ่น ฯลฯ

ไม่ใช่สงบจากการนั่งหลับตา ไม่รับรู้โลกภายนอก ไม่คิดอะไร ปล่อยให้จิตนิ่ง จิตว่าง แล้วเกิดความสงบชั่วครั้งชั่วคราวแต่ไม่เจริญวิปัสสนาพิจารณาข้อธรรมให้กระจ่าง หรือเผลอปล่อยให้สงบจนเลยเถิดไปถึงขั้นได้ฌานได้อภิญญาแล้วหลงติดสุข หรือความสนุกอยู่ตรงนั้น

ก็จะกลายเป็นสมาธิตามแนวทางของดาบสฤๅษีไป ส่วนจะเป็นโมหะสมาธิหรือมิจฉาสมาธิก็แล้วแต่เหตุปัจจัย แต่หาใช่สัมมาสมาธิตามแนวทางของพระพุทธเจ้าไม่





หนทางเฉพาะตัว



นักปฏิบัติธรรมแทบทุกท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่งขั้นอุดมศึกษา คงรู้จักมรรคมีองค์ ๘ เป็นอย่างดีมาก่อนแล้ว เพียงแต่ว่าใครจะตีความไปอย่างไรเท่านั้นเอง ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าเนื้อหาสาระคงไม่แตกต่างกันมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในแง่ของความรู้ทางปริยัติหรือทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติ มรรคมีองค์ ๘ นี้ค่อนข้างจะแตกต่างกันพอสมควร แล้วแต่ท่านผู้รู้แต่ละท่านจะสอนให้ปฏิบัติกันอย่างไร ด้วยระดับสติปัญญาของผู้เขียน คงไม่อาจบอกได้ว่าการเดินตามมรรคทั้ง ๘ องค์ ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้นั้นต้องเดินอย่างไรแน่

ใครจะใช้แนวปฏิบัติอย่างไรก็สุดแต่อัธยาศัย แต่ผู้เขียนเลือกที่จะปฏิบัติตาม แนวทางสัมมาทิฏฐิที่*หลวงพ่อทูลสอน* ให้เดินตามองค์มรรคที่พระพุทธองค์ได้ทรงเรียงไว้ให้อย่างดีแล้วจากก้าวที่ ๑ ถึงก้าวที่ ๘ นอกจากนี้หลวงพ่อบอกว่า

"ทุกคนจะต้องสร้างทางของตัวเอง"

ในการสร้างทางนั้น ก็จะต้องสำรวจสถานที่ให้ดีให้รอบคอบว่ามีอุปสรรคขวากหนามอะไรบ้าง จากนั้นลงมือถากถางแผ้วทางเพื่อจะได้เดินอย่างสะดวกและปลอดภัย

สภาพแวดล้อมของทางที่แต่ละคนสร้างขึ้นมานั้นจะไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องใช้ปัญญาของตัวเองในการสร้างทาง ซึ่ง*หลวงพ่อทูล*บอกว่าทุกคนมีปัญญาอยู่ในตัวแล้ว เพียงแต่ต้องหาให้เจอ เค้นออกมาให้ได้เท่านั้นเอง แต่คนส่วนใหญ่รวมทั้งตัวผู้เขียนเองด้วยได้แต่ใช้ปัญญาไปในทางโลกเสียหมด ไม่ฝึกหัดที่จะนำมาใช้ในทางธรรม

เปรียบได้กับเรามีไม้ขีด มีเทียนไขอยู่พร้อม

แต่ไม่รู้จักใช้ประโยชน์ด้วยการจุดเทียนให้เกิดแสงสว่าง

ที่ผ่านมาผู้เขียนอุตส่าห์จุดไม้ขีดขึ้นแล้ว แต่ไม่ยอมนำไม้ขีดนั้นไปจ่อที่ไส้เทียน ความสว่างจึงเกิดเพียงเล็กน้อย แล้วดับไปโดยเร็วเมื่อไฟไหม้ก้านไม้ขีดหมด

เมื่อมาได้รับทราบคำสอนของหลวงพ่อ ในเรื่องการสร้างทางเฉพาะตัว ผู้เขียนจึงบอกกับตัวเองว่า เราต้องเอาไม้ขีดที่จุดแล้วรีบไปจ่อที่ไส้เทียนเพื่อจะได้เกิดแสงสว่างมากขึ้นและให้แสงสว่างได้นานตราบเท่าเทียนเล่มนั้นจะหมดเล่ม



จากนั้นก็นั่งคุยกับตัวเองว่า ในทางโลกไม่มีใครรู้อะไรมาตั้งแต่เกิด เราต้องมาเรียนรู้จากพ่อแม่ และแต่ละสิ่งแต่ละอย่าง พ่อแม่ ก็ไม่ได้บอกเราเพียงแค่ครั้งเดียวแล้วเราจะจดจำได้ แต่ท่านจะบอกจะสอนเราไม่รู้ว่ากี่ครั้งต่อกี่หนกว่าเราจะจำได้ กว่าเราจะทำได้

เมื่อโตขึ้น พ่อแม่ก็พาไปโรงเรียน กว่าจะจดจำ ก. ไก่ ถึง ฮ.นกฮูกได้ ก็ต้องท่องแล้วท่องอีก นั่งเขียนการบ้านซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่หน เมื่อได้เวลาอันเหมาะสม คุณครูก็จะให้เราสอบ เพื่อจะดูว่า สิ่งที่เราเรียนรู้มานั้น เข้าใจตรงกับที่ครูสอนหรือไม่ จดจำได้หรือไม่

ยิ่งเจริญวัยขึ้น นอกเหนือจากวิชาท่องจำ ก็ต้องเรียนรู้วิชาที่ต้องลงมือปฏิบัติเพื่อให้มั่นใจว่าทำได้ถูกต้อง ไม่ใช่เอาแต่ท่องจำทฤษฎี และเมื่อผู้เขียนมาเล่นกีฬา ก็ยิ่งเข้าใจมากยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่เราเรียนรู้จากครูผู้ฝึกสอนหรือโค้ชนั้น หากเราเอาแต่รู้ จำได้ แต่ไม่ลงมือฝึกหัดด้วยตนเองแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะทำตามคำสอนของโค้ชได้ หรือแม้จะทำได้ก็จะไม่มีความชำนาญแต่อย่างใด เมื่อถึงเวลาลงสนามที่เจอคู่ต่อสู้ หากขาดการฝึกฝนจนชำนาญแล้ว จะไม่สามารถทำตามที่เรียนรู้มาได้เลย

ผู้เขียนจึงเกิดความกระจ่างว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ยิ่งกว่าการเล่นกีฬาเสียอีก เพราะการเล่นกีฬานั้นเป็นเรื่องของ "กาย" ที่เมื่อเราฝึกฝนบ่อยๆวันหนึ่งเราก็จะต้องทำสิ่งนั้นได้อย่างแน่นอน

เพียงแต่ว่าจะ "เก่ง" ขนาดไหนเท่านั้นเอง แต่การปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่องของ "ใจ" ที่จะต้องต่อสู้กับความเคยชิน

ไม่ว่าจะเป็น ความหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ดังใจ

ความโกรธเมื่อมีคนขัดใจ

ความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ตามกระแสโลก

ความเศร้าโศกเสียใจ ที่ต้องพบกับความสูญเสีย ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงการต่อสู้กับใจ ในขั้นต้นๆ จนถึงขั้นกลางๆ เท่านั้นเอง

ในขั้นต้นๆ ก็ฝึกหัดรับผิดชอบในการที่จะแสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ในลักษณะที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายกับตัวเองและผู้อื่น ซึ่งหากเราไม่ได้ฝึกฝน ฝึกฝืน สอนใจตัวเองไว้อย่างต่อเนื่องจริงจัง เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น เราก็จะไม่สามารถที่จะควบคุมกาย วาจาของเราได้เลย ดังที่ส่วนใหญ่เผชิญกับลักษณะที่ว่า "**รู้หมดแต่อดไม่ได้**" นั่นแหละ *เพราะได้แต่รู้ แต่ไม่เคยฝึกฝนให้เกิดความชำนาญในการที่จะควบคุม กาย วาจา ในชั้นต้น ยังไม่ต้องเอ่ยถึงความสามารถระดับที่จะควบคุมใจได้*

แต่หากเราฝึกสอนใจไปพร้อมๆกับการควบคุมกาย วาจา จนวันหนึ่ง ใจ ยอมรับ ความเป็นจริง เห็นทุกข์ โทษ ภัย ของความหงุดหงิด ความโกรธ ความโลภ ความเศร้าโศกเสียใจเหล่า

นั้น **เมื่อนั้น จะเกิดเป็นอัตโนมัติ เป็นธรรมชาติของเราเอง** ที่ใจจะไม่กระเพื่อมไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่รู้สึกว่า เป็นการฝืนใจแต่ประการใด ถึงตอนนี้ ก็หมายความว่าเราได้พัฒนามาถึงขั้นกลางแล้ว *คือไม่ทำร้ายใจตัวเองด้วยการปล่อยให้หงุดหงิด โกรธ ฯลฯ นั่นคือใจเราก็จะเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลาหรือเกือบจะตลอดเวลา*

เมื่อเราฝึกที่จะสอนใจ ฝึกฝนกาย วาจาของเราให้เอาชนะกิเลส ตัณหา ในระดับขั้นต้น ขั้นกลางได้แล้ว เราก็ค่อยๆพัฒนาขึ้นมาฝึก การปฏิบัติในขั้นสูง คือขั้นที่จะให้บรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง ซึ่งสำหรับผู้เขียนจะใช้วิธี ค่อยเป็นค่อยไป ทีละขั้นทีละตอน เหมือนกับการเรียนหนังสือทางโลก เราก็ต้องหัดเขียนหัดอ่าน ก.ไก่ ข.ไข่ เรื่อยไปจนถึงฮ.นกฮูก เรียนนับเลขก็ต้องหัดนับหนึ่ง ไปถึงสิบ ถึงร้อย ไม่ใช่อยู่ๆ ก็กระโดดไปหัดเขียน ฮ.นกฮูก หรือนับเลขหลักร้อยหลักพันเลย

ฉันใดก็ฉันนั้น การปฏิบัติธรรม ก็ต้องให้เป็นไปตามขั้นตอน ตามบารมีธรรมของตัวเอง ต้องรู้ว่าจิตของเราพร้อมที่จะรับข้อธรรมระดับไหน

เนื่องจากผู้เขียนเป็นพวกปัญญาวิมุตติ การที่จะฝึกใช้ปัญญาสอนใจตัวเองดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้เขียนก็เพียงใช้แค่**สมาธิตั้งใจมั่น**เท่านั้น ที่จะสอนตัวเอง ฝึกตัวเอง และตรวจสอบตัวเองว่า พัฒนาทั้งกาย วาจาและใจได้มากน้อยแค่ไหน

ส่วนท่านที่เป็นเจโตวิมุตตินั้น ผู้เขียนต้องขออภัยที่ไม่สามารถแนะนำอะไรท่านได้ เพราะไม่มีประสบการณ์ด้านสมาธิ

อย่างไรก็ดีหลวงพ่อทูล ท่านได้เขียนแนะนำไว้ในหนังสือเรื่อง **"สัมมาศรัทธา"** ซึ่งผู้เขียนจะขออนุญาตคัดลอกข้อความนั้นมาเผื่อจะเป็นประโยชน์กับท่านบ้าง

"พระพุทธเจ้าจะต้องสอนวิธีทำสมาธิให้ท่านเหล่านี้เริ่มแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน วิธีเข้ารูปฌาน อรูปฌาน เมื่อท่านเหล่านี้ทำสมาธิความสงบเข้าฌานได้แล้วจะต่อไปอีกไม่ได้เลย จึงเรียกว่าทางตัน หาทางออกไม่ได้ ทำสมาธิก็วนไปเวียนมาอยู่ในที่เดิม เหมือนคนตาบอดพายเรืออยู่ในสระ จะวนไปมาอยู่ในที่แห่งเดิม ออกจากสระไปไม่ได้เลย ***เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพวกนี้ถึงทางตันแล้วจึงจะได้แก้ไขให้ถูกทาง ได้บรรลุเป็นพระอริยเจ้าได้*** *นี้ในสมัยพระพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่เท่านั้นจึงจะแก้กลุ่มนี้ได้*

ในยุคนี้สมัยนี้ก็มีการฝึกแบบเจโตวิมุตินี้มาก พวกชอบทำสมาธิความสงบทำฌานนี้มีมานะอัตตาสูงมาก ถ้าหากมีอภิญญาเกิดขึ้นก็จะเพิ่มอัตตาและเพิ่มความหลงขึ้นมากทีเดียว มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูงไม่ยอมฟังคนอื่น ถึงคนอื่นจะว่าผิดก็ยังดื้อด้านว่าตัวเองถูกตลอดไป ในยุคนี้การทำสมาธิความสงบทำฌานนั้นทำได้ แต่ไม่มีใครจะตามแก้ไขได้เลย ในที่สุดก็จะ

เกิดความหลงผิด คิดว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์ไป เพราะกิเลสตัณหาภายในใจถูกอำนาจของฌานบีบบังคับบดบังไว้แล้ว ก็คิดว่าตัวเองหมดกิเลสตัณหาไป

พวกชอบทำสมาธิความสงบทำฌานนี้ไม่มีการเตรียมการในเรื่องปัญญาเอาไว้เลยจึงไม่รู้วิธีแก้ไขตัวเองได้ ถ้าผู้มีปัญญาดีจึงจะเอาตัวพ้นจากความหลงนี้ไป ในประวัติผู้เป็นวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น ก็เพราะว่าไม่มีปัญญาช่วยตัวเองได้เลย จะหลงอยู่ในความสงบนั้นต่อไป

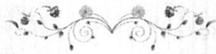
ในกรณีผู้ที่ยังไม่หลงในสมาธิอยู่ในฌานอย่างรุนแรง ผู้เขียนขอเสนอแนะวิธีให้ท่านได้พิจารณาดูบ้าง บางทีอาจเป็นลางเนื้อชอบลางยาพอแก้ไขปัญหาได้บ้าง หากท่านได้ฝึกสมาธิความสงบมาแล้ว จากนี้ไปให้เราสังเกตดูตัวเองว่า เมื่อจิตต้องการความสงบก็ปล่อยให้จิตมีความสงบต่อไปอย่างเต็มที่ อย่าไปบีบบังคับให้จิตถอนออกจากสมาธิ เมื่อจิตมีความอิ่มตัวของสมาธิแล้วจิตจะถอนออกมาเอง ในช่วงขณะจิตเริ่มถอนนี้เอง จึงเป็นช่วงสำคัญมาก เราต้องมีสติกำหนดเอาไว้อย่าให้จิตถอนออกมาหมด

ในตำราบอกว่าให้อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ แล้วน้อมไปสู่ปัญญาพิจารณาในสัจธรรมตามความเป็นจริง ถ้าไม่เคยฝึกปัญญามาก่อนจะมีปัญหามากทีเดียว จะนึกคิดอุบายมาพิจารณา

ในทางปัญญาจะคิดไม่ได้เลย เหมือนมืดมิดคิดอะไรไม่เป็นเรื่องเป็นราว มีแต่อยากให้ใจมีความสงบเป็นสมาธิอยู่เรื่อยไป

ถ้าเป็นไปได้อยากให้ท่านฝึกปัญญาในเวลาปกติให้เหมือนพวกปัญญาวิมุติได้ทำกัน ถ้าฝึกคิดพิจารณาให้เป็นไปตามไตรลักษณ์อยู่บ่อยๆ ปัญญาก็จะค่อยคิดอะไรได้ในตัวมันเอง ***ไม่ต้องไปคอยให้ปัญญาเกิดจากสมาธิความสงบ เพราะปัญญาไม่ได้เกิดจากสมาธิความสงบแต่อย่างใด ถึงได้อ่านจากตำรามา หรือฟังครูอาจารย์พูดให้ฟังก็ตาม เป็นการตีความหมายในหมวดธรรมมาผิดแล้วเขียนเป็นตำราเอาไว้ คนรุ่นหลังเกิดมาก็จะเข้าใจที่ผิดๆ นี้ไปยาวนานเลยทีเดียว จะไม่มีใครแก้ต้นตำราให้เป็นไปตามหลักเดิมของพระพุทธเจ้าเลย”***

อีกวิธีหนึ่ง



นอกเหนือจากการย่างทีละก้าวตามองค์มรรคแล้ว ผู้เขียนก็จะฝึกฝนอีกวิธีหนึ่งควบคู่ไปด้วย คือวิธีที่หลวงพ่อทูลท่านได้เมตตาสอนไว้ นั่นคือมุ่งฝึกใจให้ปฏิเสธในสิ่งต่างๆเหล่านี้ เพื่อจะเกิดผลดังนี้

๑. **ปฏิเสธ วัตถุสมบัติ** นั่นคือฝึกใจให้ยอมรับความเป็นจริงว่า วัตถุสมบัติต่างๆในโลกนี้แท้จริงแล้วไม่ได้เป็นของใครเลย ทุกอย่างล้วนเป็นสมบัติของโลก สุดแต่ว่าในแต่ละขณะนั้น ใครจะได้ครอบครองเป็นเจ้าของซึ่งก็ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องชั่วคราวเท่านั้นเอง จากนั้นก็จะเปลี่ยนมือไปเรื่อยๆตามสมมติของโลก ฝึกใจให้ยอมรับว่า ยามที่วัตถุสิ่งของเหล่านั้นมาอยู่ในความครอบครองของเรา ก็รู้จักใช้ประโยชน์ไปตามสภาพ แต่ไม่วันใดวันหนึ่งวัตถุสมบัติเหล่านั้นก็จะต้องพลัดพรากจากเราไป หรือเราจะเป็นฝ่ายพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นไป ก็แล้วแต่เหตุ แล้วแต่ปัจจัย หากใจยอมรับความจริงนี้ได้โดยดุษณี **ก็จะบรรลุโสดาบัน**

๒. **ปฏิเสธ โลกธรรม ๘** นั่นคือ ฝึกให้ใจยอมรับว่า ในชีวิตของเรานี้เมื่อมีลาภก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า ไม่วันใดก็วันหนึ่งลาภนั้นก็จะเสื่อมไป เมื่อมียศ มีตำแหน่ง สุดท้ายยศตำแหน่งนั้นก็เสื่อมไป หมดวาระไป ขณะที่มีคนสรรเสริญเยินยอ ก็จะมีคนที่นินทาว่าร้าย คนที่เคยสรรเสริญวันหนึ่งก็อาจกลับมานินทาเรา เช่นกัน คนที่เคยนินทาก็อาจกลับมาสรรเสริญ สลับกันไปมาเช่นนี้กับทุกคนในโลกนี้ ไม่ใช่เฉพาะตัวเรา เช่นกัน สุขกับทุกข์ ก็จะสลับกันเข้ามาในชีวิตประจำวันของเรา ให้ฝึกใจให้พร้อมไว้เสมอ ไม่ให้ **"ใจฟู"** ไปกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ขณะเดียวกันก็ไม่ให้ **"ใจแฟบ"**ไปกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เมื่อรู้เท่าทันกับโลกธรรม ๘ นี้ได้ **ก็จะบรรลุสกิทาคามี**

๓. **ปฏิเสธ สิ่งมีชีวิตและมีวิญญาณครอง** คือฝึกใจให้ยอมรับความจริงที่ว่า สิ่งที่มีชีวิตและมีวิญญาณครองต่างๆนั้น ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ ที่เคยร่วมสร้างบุญมากับเราในชาติก่อนๆ ชาตินี้จึงได้มาใช้ชีวิตร่วมกันในสภาพใดก็ตาม ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสมมติในทางโลกเท่านั้นเอง แต่ในความเป็นจริงแท้แล้ว ต่างก็เป็นสิ่งที่มีชีวิตและมีวิญญาณครอง ซึ่งจะต้องเป็นไปตามแรงกรรมของจิตวิญญาณดวงนั้นที่ได้สร้างมาแต่อดีตผสม

กับที่มาสร้างเพิ่มเติมในชาตินี้ เมื่อถึงวาระ ต่างก็ต้องไปตามทางของตัวเอง ไม่ว่าเรา ไม่ว่าเขาจะปรารถนาหรือไม่ก็ตาม ยามที่ยังมีชีวิต ยามที่ได้อยู่ด้วยกัน ต่างก็ทำหน้าที่ของตนไปตามสมมติโลก แต่ให้ฝึกใจให้ยอมรับว่าวันใดวันหนึ่งก็จะต้องพลัดพรากจากกันตามกฎแห่งกรรม ไม่มีใครเป็นของของใคร ต่างคนต่างมีกรรมเป็นของของตน เมื่อจิตยอมรับความจริงนี้อย่างไม่มีเงื่อนไข **ก็จะบรรลุอนาคามี**

๔. **ปฏิเสธ ความเป็นตัวตนของเราเอง** ในขั้นสุดท้ายนี้ เมื่อจิตยอมรับสัจธรรมที่ว่า ทุกอย่างในโลกนี้ล้วนเป็นธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมตัวกันเพียงชั่วคราว เมื่อถึงวาระก็จะกลับคืนสู่ธรรมชาติเป็นดินไป ตัวเราเองก็เป็นเพียงธาตุ ๔ ที่มารวมตัวกันเป็นรูปเป็นร่าง และมีวิญญาณคือตัวรู้เข้ามา จึงทำให้เกิดเป็นขันธ์ ๕ คือมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่มีตัวไม่มีตน แต่อย่างใด ไม่ติด ไม่ยึดกับอะไรทั้งสิ้น **ก็จะบรรลุอรหันต์**

เนื่องจากตระหนักดีว่าตัวเองต้นทุนบารมีธรรมมีมาน้อย เพราะกว่าจะหาหนทางของตัวเองเจอ ก็เป็นไม้ใกล้ฝั่งแล้ว จึงต้องใช้ความมานะพากเพียรรวมทั้งใช้วิทยายุทธ์ทุกอย่างถึงจะไปได้ถึงจุดหมายปลายทาง ดังนั้น นอกเหนือจากการเดินตามองค์มรรคและใช้วิธีปฏิเสธช่วยแล้ว ยังมีบทสวดมนต์อีก ๒ บท ที่ผู้เขียนจะนำมาสวดทุกเช้า เย็น เพื่อเสริมอีกทางหนึ่ง โดยจะใช้บทสวดนี้มาสอนใจตัวเองและพยายามทำให้ได้ตามนั้น ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ **เพราะตระหนักดีว่า หากทำตามได้ ก็จะได้เข้าสู่เส้นทางของพระอริยบุคคลแล้ว** หากใครจะเอาไปสวดสอนใจบ้าง ก็น่าจะเอื้อต่อการที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ไม่มากก็น้อย

บทนี้เรียกว่า *ทะสะธัมมะสุตตัง* หรือธรรม ๑๐ ประการที่พระพุทธเจ้าสอนให้ผู้ที่มาอุปสมบทเป็นพระได้พิจารณาเตือนใจอยู่ทุกวัน แต่ก็ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใดหากฆราวาสท่านใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่ "**สมัครเข้าเรียนขั้นอุดมศึกษา**" จะนำเอามาสวดสอนใจ เพราะเมื่อท่านไม่อยากกลับมาเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบรู้สิ้น **ท่านก็จะต้องบวชใจของท่าน** แม้ว่าท่านยังไม่พร้อมที่จะบวชกายด้วยก็ตาม

ดังนั้น คำแปลตรงนี้ผู้เขียนจึงขออนุญาตเปลี่ยนจากคำว่า *"ภิกษุทั้งหลาย"* เป็น *"ผู้บวชใจทั้งหลาย"* เพื่อท่านที่เป็นฆราวาสจะได้สวดตามโดยไม่เขินปาก ส่วนคำว่าบรรพชิตซึ่งแปลว่านักบวชนั้นคงพออนุโลมใช้กับผู้ที่บวชใจได้ แม้จะไม่ถูกต้องตามหลักการก็ไม่น่าจะผิดกติกาแต่อย่างใด



ทะสะยิเม ภิกขะเวธัมมา ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพา

ดูก่อนผู้บวชใจ ทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้ บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ

กะตะเมทะสะ

๑๐ ประการไฉนบ้าง

เววัณณิยัมหิ อัชฌูปะคะโตติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆว่า บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว อาการกิริยาใดๆของสมณะ เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ (แม้ว่าท่านยังไม่ได้บวชกาย แต่หากท่านจะได้ทราบว่าสมณะควรมีอาการกิริยาหรือมีคุณสมบัติอย่างไร **แล้วท่านจะทำตามก็น่าจะมีแต่ได้กับได้)** คุณสมบัตินักบวชมีดังนี้

๑. เป็นผู้เลี้ยงง่าย

๒. มักน้อย

๓. สันโดษ

๔. ไม่สะสม

๕. กำจัด (กิเลส ตัณหา อุปาทาน)

๖. ขัดเกลา (กาย วาจา ใจ)

๗. เรียบร้อย (สมกับสมณเพศ)

๘ มีความเพียร

ปะระปะฏิพัทธาเม ชีวิกาติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆว่า ความเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย (จริงอยู่ ฆราวาสไม่ได้ให้ใครนำอาหารมาให้เพื่อเลี้ยงชีวิตเหมือนนักบวช แต่หากทำตัวให้กินง่าย อยู่ง่าย ชีวิตก็จะมีความสุขขึ้นไม่ใช่หรือ และในความเป็นจริง เราจะมีชีวิตอยู่ได้ก็ต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่นแน่ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน)

อัญโญ เม อากัปโป กะระณีโยติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆว่า อาการกายวาจาอย่างอื่นที่เราจะทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่ มิใช่เพียงเท่านี้

กัจจินุโขเม อัตตะสีละโต นะอุปะวะทันตีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า ตัวของเราเองติเตียนตัวเราเองโดยศีลได้หรือไม่



กัจจินุโขมัง อนุวิจจะวิญญู สะพรัหมะจารี สีละโตนะอุปะวะทันตีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า สะพรัหมจารีผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ติเตียนเราโดยศีลได้หรือไม่

สัพเพหิเม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราจะต้องเป็นไปต่างๆ คือว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งสิ้นไป

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ ยังกัมมัง กะริสสามิ กัลละยานังวา ปาปะกังวา ตัสสะทายาโท ภะวิสสามีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆว่า เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจักเป็นทายาท คือว่า จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป

กะถัมภู ตัสสะเม รัตตินทิวาวีติปะตันตีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

กัจจินุโขหัง สุญญาคาเร อะภิระมามีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรายินดีในที่สงัดหรือไม่

อัตถินุโขเม อุตตะริ มะนุสสะธัมมา อะละมะริยะญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิคะโต

โสหังปัจฉิเม กาเล สะพรัหมะจารีหิ ปุฏโฐ นะมังกุ ภะวิสสามีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ว่า คุณวิเศษของเรามีอยู่หรือไม่ ที่จักทำให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน ในเวลาเพื่อนบรรพชิตถามในกาลภายหลัง (ไม่ว่าบรรพชิต ไม่ว่าฆราวาส หากทำตามธรรม ๑๐ ประการของพระพุทธเจ้านี้ ย่อมมีคุณวิเศษอยู่ในตัวแน่ ไม่มีวันที่จะ "เก้อเขิน" ใครอย่างเด็ดขาด)

อิเมโข ภิกขะเว ทะสะธัมมา ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพาติ

ดูก่อนผู้บวชใจทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้แล บรรพชิต ควรพิจารณาเนืองๆ ฉะนี้



อีกบทหนึ่งคือ ***สุญญตาพุทโธ***

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรมที่มีอยู่ในพระพุทธเจ้า

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรมที่มีอยู่ในพระธรรม

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรมที่มีอยู่ในพระสงฆ์

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรมที่มีอยู่ในมารดา บิดา

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรมที่มีอยู่ในครูอุปัชฌาย์อาจารย์

ข้าพเจ้าเคารพพระธรรมที่มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง

๑. สูญญตาพุทโธ ดีเหลือเกินวันนี้ เรายังมีชีวิตอยู่ เราจะทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ ให้ดีที่สุด จนสุดความสามารถในทุกๆ กรณี แต่เราจะไม่หวังอะไรจากใครๆ โดยที่สุด แม้แต่คำว่าขอบใจ เพราะอำนาจอยู่ที่พระธรรม

๒. สุญญตาพุทโธ ชีวิตของเรานี้ ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายแน่นอน จะแก่แบบไหน จะเจ็บแบบไหน จะตายแบบไหน เวลาไหน ตรงไหน มาเถิด เราพร้อมแล้ว ถึงอย่างไร เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม.

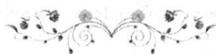
๓. สูญญตาพุทโธ ญาติทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดถึงทรัพย์สมบัติทั้งหมดทั้งสิ้น ต้องพลัดพราก ล้มหายตายจากกันไปอย่างแน่นอน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ถึงเป็นเช่นนั้น เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม.

๔. สุญญตาพุทโธ ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไปก็ตาม คนทั้งหลายต้องรู้สึกกับเราอย่างน้อยสามประเภทคือ เขาว่าเราดีบ้าง เขาว่าเราไม่ดีบ้าง เขาไม่สนใจกับเราเลยบ้าง เราจะไม่ค้าน ไม่เถียง และไม่หวั่นไหว โดยประการทั้งปวง เขาว่าเราดีก็ถูกของเขา เขาว่าเราไม่ดีก็ถูกของเขา เขาไม่สนใจเราเลยก็ถูกของเขา อย่างนั้นเอง เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะธรรมะใครทำใครได้.

๕. สุญญตาพุทโธ ทั้งเนื้อทั้งตัว ทั้งผลงานที่ทำไปแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น เราขอยกให้พระธรรมทั้งหมด เราจะไม่หวังที่จะเอาอะไร เราจะไม่หวังที่จะเป็นอะไร ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหนๆ โดยประการทั้งปวง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของพระธรรม.

๖. สูญญตาพุทโธ ทุก ๆ ชีวิต ต่างก็มีความทุกข์อยู่แล้ว เราคนหนึ่ง จะไม่เพิ่มทุกข์เพิ่มโทษ ให้แก่ทุก ๆ ชีวิตเลย ถึงแม้ว่าเขาจะด่า นินทา ใส่ร้าย ทุบตี หรือโดยที่สุดฆ่าเราให้ตายก็เชิญเถิด เราจะไม่ทำตอบ เพราะการทำตอบ เลวสองเท่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ บุญกุศลใดๆ ที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้เกิดมีขึ้นแล้ว ขอบุญกุศลนั้นๆ จงถึงแก่ทุกๆ ชีวิต ทั้งที่ตายไปแล้วด้วย ทั้งที่มีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ด้วย ขอให้มีความสุข แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เข้าสู่พระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญฯ

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน



การทำงานทางโลก ต้องมีการกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อจะได้วางแผนการดำเนินงานให้ถูกต้องตรงกับเป้าหมาย ฉันใดก็ฉันนั้น การจะปฏิบัติธรรม ก็ต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่า เราต้องการจะไปให้ถึงตรงไหน จะได้เลือกข้อธรรมที่เหมาะสม คือจะก่อให้เกิดผลตรงกับเป้าหมายมาปฏิบัติ ส่วนว่าปฏิบัติไปแล้วจะไปถึงเป้าหรือไม่ถึงก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง เช่นเดียวกับงานทางโลกที่ตั้งเป้าของโครงการไว้อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะบรรลุผลตามเป้าที่ตั้งไว้ทุกโครงการไป

หลวงพ่อทูลสอนว่า การที่จะบรรลุธรรมได้นั้นจะต้องประกอบด้วยปัจจัย ๓ อย่างคือ

๑. บารมีธรรมที่ได้บำเพ็ญมาในชาติก่อนๆ

๒. อุบายการปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของพระอริยเจ้า

๓. มีความเพียร ต่อเนื่อง

ขอให้ท่านตรวจสอบตัวเอง และสอบถามตัวเองให้แน่ชัดว่า บารมีธรรมที่ได้บำเพ็ญมาในชาติก่อนๆ นั้น มากน้อยแค่ไหน ผู้เขียนไม่สามารถบอกท่านได้ว่า จะใช้วิธีอะไรถึงจะทราบคำตอบ แต่ที่ผู้เขียนวิเคราะห์ว่าตัวเอง เป็นผู้มีบารมีธรรมจากชาติก่อนน้อย จากเหตุผลดังต่อไปนี้

๑. ไม่เคยได้รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย จนอายุได้ ๓๘ ปี จึงได้มีโอกาสอ่านหนังสือธรรมะเล่มแรกในชีวิต นั่นคือ “มงคลชีวิต” ของ พ.อ.ปิ่น มุทุกัณฑ์

๒. เริ่มสนใจที่จะศึกษาปฏิบัติธรรมตั้งแต่บัดนั้น แต่ก็ไปหลงทำในแบบของพวกเจโตวิมุตติ เพราะไม่ทราบว่าตัวเองเป็นพวกปัญญาวิมุตติ จึงไม่เกิดผลในการพัฒนาจิตใจตนเองแต่อย่างใด ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤตินิสัยใดๆได้เลย (อันที่จริงไม่ทราบด้วยซ้ำไปว่าการปฏิบัติธรรมคือการฝึกปรับเปลี่ยนพฤตินิสัยให้ลดละกิเลสตัณหา ตั้งแต่ขั้นต้นๆ ไปจนถึงขั้นสูง คิดว่าแค่สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำบุญทำทานก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว)

๓. เข้าใจผิดคิดว่า ทำบุญแยะๆแล้วจะได้ไปเกิดในที่ดี และคิดว่าทำบาปบ้างก็ไม่เป็นไร ขอให้ทำบุญมากกว่าทำบาปก็แล้วกัน

๔. คิดว่าแต่ละวัน ก็ไม่ได้ทำบาปอะไรมากมาย เพราะไม่ทราบจริงๆ ว่าอะไรคือ บาป อะไรคือบุญ มุ่งแต่ที่จะสวดมนต์ นั่งสมาธิ และทำบุญเท่านั้น อ่านหนังสือธรรมะต่างๆ ก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง เพราะส่วนใหญ่สอนให้นั่งสมาธิให้จิตสงบ ซึ่งทำไม่ได้ และพูดถึงหลักธรรมชั้นสูง **ซึ่งอ่านเข้าใจทุกตัวอักษร แต่ไม่รู้เรื่องว่าคืออะไร**

๕. มาเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงแก่นธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และสามารถปฏิบัติตามได้ตามสติกำลัง เมื่อได้อ่านหนังสือของหลวงพ่อทูล เมื่อเดือนสิงหาคม ๒๕๕๓ ในขณะที่อายุเกือบเต็ม ๖๙ ปี แต่ไม่มีโอกาสได้ฝากตัวเป็นศิษย์หลวงพ่อ เพราะท่านละสังขารไปตั้งแต่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

๖. กว่าจะได้มีโอกาสฝากตัวเป็นศิษย์ กับศิษย์สายตรงของหลวงพ่อทูล ก็ล่วงมาถึง ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ และได้บรรพชาอุปสมบท ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ผู้เขียนเชื่อว่า แต่ละท่านที่ได้มาที่ดอยอินทรีย์ ได้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์วิบูลย์ น่าจะมีต้นทุนบารมีธรรมมากกว่าผู้เขียน เพราะท่านได้มีโอกาสที่จะได้ทราบ **อุบายการปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของพระอริยเจ้า** ซึ่งเป็นปัจจัยข้อที่ ๒ ขณะที่อายุท่านน้อย

กว่าผู้เขียนแน่นอน จากนี้ไปก็เหลือแต่เพียงว่าท่านจะทำตามปัจจัยข้อ ๓ คือ **มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง** ได้แค่ไหน เพียงไร

วิธีหนึ่งที่ผู้เขียน ใช้สร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้เกิดความเพียร ที่จะฝึกฝนตนเองให้มากที่สุดก็คือ นึกถึง คติเตือนใจเรื่องนี้

มีการตั้งคำถามว่า **" ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ แล้วอยากจะทำอะไร"**

เทวดา ตอบว่า "*เราจะพิจารณาธรรม เพราะมนุษย์มีกายสังขาร ที่เหมาะกับการพิจารณาธรรมมาก ร่างกายของมนุษย์เป็นเครื่องมือที่ใช้พิจารณาธรรมได้ดีที่สุด น่าอิจฉาพวกมนุษย์จริงๆ*"

พญานาค ตอบว่า "*บวชสิ ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ เราจะบวช ... เป็นพญานาคมีฤทธิ์มากก็จริง แต่บวชไม่ได้ พ้นทุกข์ไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์ พระพุทธเจ้าไม่อนุญาตให้นาคบวช แต่มนุษย์บวชได้ มนุษย์ไปนิพพานได้ แสนประเสริฐ*"

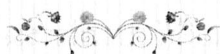
สัตว์เดรัจฉาน ตอบว่า "*ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ เราจะไม่เบียดเบียนหรือทำให้ใครเดือดร้อนอีกแล้ว เป็นสัตว์นั้นทุกข์มาก มีแต่อันตรายรอบตัวทุกวินาที คิดอะไร ทำอะไรที่เป็นกุศลไม่ได้เลย ได้แต่ใช้กรรมไปวันๆ เท่านั้นเอง เป็นมนุษย์มีสมอง มีปัญญา เราจะใช้ปัญญาของมนุษย์ สอนตัวเองไม่ให้ทำอะไรผิดพลาดที่จะทำให้ต้องมาเป็นสัตว์อีก*"

เปรต ตอบว่า *“เราไม่อยากมีหน้าตาน่าเกลียด ไม่อยากมีปากเท่ารูเข็ม มีรูปร่างสูงเหมือนต้นตาล ... ถ้าได้เกิดเป็นมนุษย์ เราจะไม่ขอทำบาปอีกเลย จะสร้างแต่กุศล จะได้ไม่ต้องมาเป็นเปรตผู้หิวโหย อดๆ อยากๆ ทนทุกข์ทรมานแบบนี้”*

สัตว์นรกในอเวจี ตอบว่า *“เราเข็ดแล้ว นรกมันร้อน มันโหดร้าย มีแต่ความเจ็บปวดทุรนทุราย แต่ละวินาทีที่ผ่านไป ช่างเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานแสนสาหัส ขอโอกาสให้ได้เกิดเป็นมนุษย์อีกสักครั้งเถิด เราจะไม่มีวันทำอกุศลกรรมใดๆอีกเลย เราเข็ดแล้วจริงๆ”*

ท่านมีคำตอบหรือยังว่า ท่านอยากใช้ชีวิตที่เหลือในแต่ละนาที แต่ละชั่วโมง แต่ละวันอย่างไร

รู้กำลังของตน



อย่างไรก็ดี ผู้เขียนจะนึกถึงคำสอนของหลวงพ่อที่ว่า "**ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม**" อยู่ตลอดเวลา นั่นคือให้รู้กำลังของตน เพื่อจะได้ไม่หลงไปปฏิบัติในลักษณะที่เกินกำลัง ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นแล้ว อาจไม่ประสบความสำเร็จก็ได้

เปรียบเหมือนการยิงปืน หากเรามีปืนพกที่มีความยาวของลำกล้องเพียง ๒ นิ้ว แล้วเราไปพยายามยิงเป้าที่อยู่ห่างเกิน ๒๕ หลา โอกาสที่จะยิงเข้าจุดดำได้ ๑๐ แต้ม คงเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เราจึงต้องดูว่า ปืนพกของเรานั้นมีลำกล้องยาวกี่นิ้ว หากเป็น ๓ นิ้ว โอกาสก็พอมี ยิ่งถ้าเป็น ๔ นิ้วโอกาสก็ยิ่งสูงขึ้น แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะเข้าจุดดำทุกนัด

แต่หากเรามีปืนยาว การที่จะยิงเข้าจุดดำย่อมมีความเป็นไปได้สูงกว่าปืนสั้นแน่นอน ยิ่งเราหมั่นฝึกฝน ในที่สุดเราก็จะยิงเข้าจุดดำทุกนัดได้สมความปรารถนา

ฉันใดก็ฉันนั้น การปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุธรรมก็เช่นกัน ท่านที่ได้อ่านมาจนถึงหน้านี้ คงต้องพิจารณาไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนว่า



ท่านมีปัจจัย ๓ อย่างข้างต้นมากน้อยแค่ไหน **เพื่อท่านจะได้ตั้งเป้าหมายของท่านได้ถูก จะได้เป็นการปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม เพื่อให้ได้เดินไปถึงจุดหมายปลายทางสมความปรารถนา**

ตั้งเป้าหมายให้พอดีกับบารมีธรรม กับสติกำลังของเรา

ตั้งเป้าหมายสูงเกินกำลัง เมื่อปฏิบัติแล้วไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย ก็จะเกิดความท้อแท้ ขณะเดียวกันขณะปฏิบัติก็จะรู้สึกเครียด รู้สึกเป็นการฝืนธรรมชาติตัวเองอย่างมาก

ตั้งเป้าหมายต่ำกว่าศักยภาพของตัวเองเกินไป ก็น่าเสียดายโอกาสที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มา "ถูกที่" คือมาที่ดอยอินทรีย์นี่แล้ว

ตั้งเป้าให้พอดีๆ ที่มั่นใจว่าทำได้ แล้วค่อยๆเขยิบเป้าให้สูงขึ้น เมื่อเห็นผลเป็นรูปธรรมและมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

เดินทีละก้าว กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง วางทีละเรื่อง *แต่ให้ทำอย่างต่อเนื่อง*

ทุกท่านทราบกันดีแล้วว่าการจะบรรลุธรรมขั้นไหนจะต้องละสังโยชน์อย่างไหนบ้าง เพราะทุกตำราระบุไว้อย่างชัดเจน ส่วนสังโยชน์แต่ละอย่างนั้นจะละได้อย่างไร ก็สุดแต่ท่านจะหาวิธีหรือหาทางของท่านจะโดยอาศัยจากตำราหรือจากครูบาอาจารย์ท่านใดเป็นแนวทาง ก็เป็นเรื่องบารมีธรรมของแต่ละท่าน หรือหากท่านจะลองนำวิธี **"ปฏิเสธ"** ของหลวงพ่อทูล มาฝึกสอนใจให้สามารถปฏิเสธ

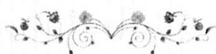
ได้จริงๆ รวมทั้งจะนำบทสวดมนต์ทั้ง ๒ บทนั้น มาช่วยเตือนใจ ก็ตามแต่อัธยาศัย แล้วแต่ว่าท่านจะเห็นประโยชน์จากวิธีไหนและตรงกับจริตของท่านหรือไม่อย่างไร

ท่านจะใช้วิธีไหน อย่างไร ก็สุดแต่ใจท่าน ขอเพียงแต่ให้ทำด้วยความ **"มุ่งมั่น"** ไม่ใช่ทำด้วยความ **"มุ่งหวัง" โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษา ต้องแยกให้ออกระหว่างคำว่า มุ่งมั่น กับคำว่า มุ่งหวัง**

มุ่งมั่นคือทำตามวิธีการ แผนการที่วางไว้ ด้วยความเพียร **แต่ผลจะออกมาอย่างไรปล่อยให้เป็นไปตามเหตุปัจจัย**

มุ่งหวัง คือทำด้วยความหวังว่า จะต้องได้ผลอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นหมายความว่าเกิดกิเลส ตัณหาขึ้นมาแล้ว การปฏิบัติของท่านก็จะเป็นในลักษณะ **"กิเลสนำหน้า ตัณหาหนุนหลัง"** ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น โอกาสที่จะบรรลุธรรมก็ริบหรี่ เพราะการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมนั้น เป็นการปฏิบัติเพื่อลด ละ กิเลส ตัณหา

ยิงให้เข้าเป้า



อ่านมาถึงตรงนี้ ทุกท่านคงได้ข้อมูลพอสมควรว่า วิหารธรรมของพระอริยบุคคลแต่ละขั้นนั้น เป็นอย่างไรบ้าง และแนวทางที่จะปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลนั้นมีหลายวิธี สุดแต่ว่าท่านจะถนัดหรือถูกจริตกับแบบไหน ท่านก็ต้องเลือกเอาเอง

ท่านมีเป้า มีปืน มีลูกกระสุนพร้อมแล้ว จากนี้ไปก็เป็นเรื่องของแต่ละท่านว่า ท่านจะ

ใช้ปืนสั้นหรือปืนยาว จะยิงในท่ายืน ท่านั่งหรือท่านอน ก็แล้วแต่ความถนัดของท่าน

แต่ข้อสำคัญคือให้รู้กำลังตัวเองว่าปืนที่มีอยู่นั้นเป็นปืนยาวหรือปืนสั้น หากเป็นปืนสั้นก็ให้รู้ด้วยว่าลำกล้องยาวกี่นิ้ว **เพื่อจะได้ตั้งเป้าให้อยู่ในระยะความแม่นยำของปืนนั้น**

จากนั้นท่านก็เอา **"เป้า"** ไปวาง ในระยะที่ท่านต้องการ ในตอนแรกๆ น่าจะเป็นระยะใกล้กว่าระยะความแม่นยำของปืนที่จะใช้ เพราะเราเพิ่งจะเริ่ม **"ฝึก"** หากนำเป้าไปวางไกลเกินไป (*แม้จะ*

อยู่ในระยะความแม่นยำของปืนก็จริง) เราอาจยิงไม่เข้าจุดดำ หรือเข้าในเปอร์เซ็นต์ที่น้อยมาก จะทำให้ขาดกำลังใจที่จะฝึกฝนต่อไป เมื่อท่านหมั่นฝึกซ้อมยิงอยู่ตลอดเวลาจนเกิดความชำนาญ เปอร์เซ็นต์เข้าจุดดำเริ่มสูงขึ้นๆ จนเกือบจะเต็มร้อยหรือเต็มร้อย หลังจากนั้น ท่านจะขยับเป้าให้ไกลออกไปๆ ก็คงจะไม่มีปัญหาอะไร

อย่างไรก็ดี ต่อให้ท่านมีกระสุนเป็นหมื่นเป็นแสนนัด มีปืนยาวแถมอาจติดกล้องด้วย แต่ถ้าท่านไม่นำปืนมายิง ท่านก็คงเป็นได้แค่ **"มือปืนเป้าสะอาด"** *หรือไม่หมั่นฝึกซ้อม* การจะยิงให้เข้าจุดดำทุกนัดก็คงเป็นเรื่องยาก

ดังนั้นในการปฏิบัติธรรม ท่านควรตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าท่านมุ่งมั่นที่จะไปถึงขั้นไหน เพื่อท่านจะได้นำวิหารธรรมของพระอริยบุคคลขั้นนั้นมาปฏิบัติ ซึ่งก็ต้องดูกำลัง ดูบารมีธรรมของท่านว่า ท่านน่าจะไปได้ถึงไหน จะได้เป็นการ "**ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม**" ไม่เป็นการ **"เกินกำลัง"** ของตัวเอง ท่านก็จะเกิดกำลังใจจากการที่ได้เห็นการพัฒนาของจิต เหมือนกับที่ท่านมีกำลังใจที่ยิงเข้าจุดดำได้บ่อยครั้งขึ้น

การจะยิงให้เข้าจุดดำทุกนัด ต้องหมั่นฝึกซ้อม ฉันใด การจะพัฒนาจิตให้ถึงระดับที่จะบรรลุธรรมก็ต้องมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง ฉันนั้น และเหนือสิ่งอื่นใด ท่านต้องหมั่นตรวจสอบตัวเองว่าท่านพัฒนากาย วาจา ใจของท่านได้จริงหรือเปล่า ด้วยการดู



พฤติกรรมจริงของท่านในแต่ละวันว่า ท่านรู้เท่าทันและเอาชนะกิเลส ตัณหา อุปาทานได้แค่ไหน อย่างไร

จริงอยู่ปัจจัยข้อที่ ๑ คือบารมีธรรมที่ได้บำเพ็ญในอดีตชาติเป็นต้นทุนที่สำคัญก็จริง แต่ท่านที่มีต้นทุนต่ำก็ไม่ต้องน้อยใจหรือท้อใจ เมื่อท่านได้พบแนวทางที่ตรงกับจริตท่าน แล้วปฏิบัติด้วยความเพียร ท่านก็สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางได้

หากจะเทียบกับนักกีฬาหรือนักดนตรีหรือนักอะไรก็ตามในทางโลก จะเห็นว่าหลายๆคนมีสิ่งที่ทางโลกเรียกกันว่า **"พรสวรรค์"** นั่นก็หมายความว่าเขามีของเก่าติดตัวมา ในชาตินี้ เขาไม่ต้องฝึกหนักนัก เขาก็มีความสามารถเหนือคนอื่นๆ แต่ผู้ที่ไม่มีพรสวรรค์ก็ใช่ว่าจะไม่สามารถเป็นคนเก่งได้ เพียงแต่จะต้องใช้ **"พรแสวง"** มากกว่าพวกที่เขามีพรสวรรค์เท่านั้นเอง

ฉันใดก็ฉันนั้น แม้ว่าเราจะมีต้นทุนบารมีธรรมมาน้อย ในชาตินี้ ขอเพียงให้เรามีปัจจัยข้อที่ ๒ คือ ได้อุบายการปฏิบัติที่ถูกต้องตามแนวทางของพระอริยเจ้า และถูกตรงกับจริตของเรา จากนั้น **ฝึกฝน ฝึกฝืน ใจของเราที่จะให้สู้กับกิเลส ตัณหา อุปาทานอย่างเต็มที่ ด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่อง** นั่นคือใช้พรแสวงให้เต็มสติกำลัง เราอาจแซงหน้า *พวกที่มีพรสวรรค์ แต่ขาดความเพียรอย่างต่อเนื่องก็เป็นได้*

ใช้ศักยภาพในตัวทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อหาหนทางของตัวเองให้เจอ แล้วเดินไปบนเส้นทางนั้นด้วยความมุ่งมั่น ตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป เดินเรื่อยไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ ส่วนจะเดินไปถึงไหน ก็ปล่อยให้เป็นเรื่องของเหตุ ปัจจัย ไม่ใช่เรื่องของเรา

ในการเรียนทางโลก ยังมีการแอบลอกการบ้านกัน หรือแม้แต่ลอกข้อสอบกันได้ แต่ในการปฏิบัติธรรมนั้น ห้ามลอกการบ้านกันเด็ดขาด ไม่ว่าจะขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ลอกกันไม่ได้เลย หลวงพ่อทูลบอกว่า **ต้องใช้ปัญญาเฉพาะตน สร้างทางเฉพาะของตัวเองให้ได้** เพียงแต่หาแนวทางของครูบาอาจารย์ที่ถูกจริตมาเป็นแผนที่เท่านั้นเอง

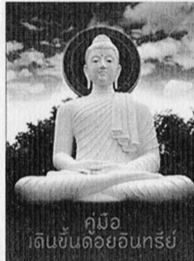
หลวงพ่อสอนว่า "**อย่าตามตำรา แต่อย่าทิ้งตำรา**" เช่นเดียวกับที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโลก็สอนว่า **"ผู้ใดหลงใหลในตำราและอาจารย์ จะไม่มีวันพ้นทุกข์ แต่จะพ้นทุกข์ได้ก็ต้องอาศัยตำราและอาจารย์"**

หนังสือทั้งหมดของผู้เขียน





คู่มือปฏิบัติธรรม
สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมชั้น ป.๑



คู่มือ
เดินขึ้นดอยอินทรีย์



เบื่อจะเกิดละยัง?



สันดอนขุดได้ สันดานก็ขุดได้จริงๆนะ !



รู้งี้ ติดคุกซะนานแล้ว



โสดาบันนั้นแค่เอื้อม



อย่าให้เสียชาติเกิดเชียวนะ !!!!!



ธรรมะคือธรรมชาติ





ฆราวาสอย่างเราๆ ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร



ได้คิดก็คิดได้



ถือศีล (แล้วต้อง) กินเจ (ด้วยหรือ)



มาอาบน้ำจิตกันเถอะ



วิธีอยู่กับกิเลส
อย่างมีความสุข



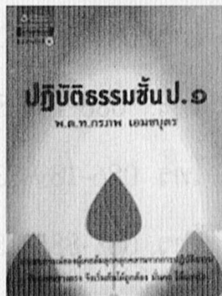
ไม่มีเวลา (หรือไม่คิด)
จะปฏิบัติธรรม



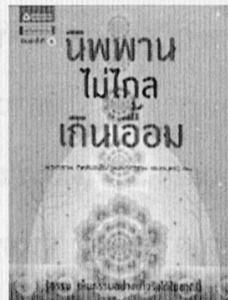
ลด (น้ำหนัก)
ส่วนเกินกันดีมั้ย

ท่านใดที่ประสงค์จะได้เรื่องใด ติดต่อขอมาได้กับกรรมการท่านใดท่านหนึ่ง ดังปรากฏรายชื่อข้างล่างนี้ หรือจะเข้าไปอ่านใน www.kpypuplaifa.com ก็ได้

แต่ถ้าต้องการเรื่อง "ปฏิบัติธรรมชั้น ป.๑" "นิพพานไม่ไกลเกินเอื้อม" และ "จะเสียอะไรถ้าได้ปฏิบัติธรรม" นั่นต้องไปหาซื้อตามร้านหนังสือหรือติดต่อสำนักพิมพ์อมรินทร์โดยตรง เพราะ ๓ เรื่องนี้ ได้มอบให้สำนักพิมพ์ฯ จัดพิมพ์จำหน่ายไปแล้ว (ในกรณีที่หาซื้อไม่ได้จริงๆ จะติดต่อกับกรรมการฯ ก็ได้)



ปฏิบัติธรรมชั้น ป.๑



นิพพานไม่ไกลเกินเอื้อม



จะเสียอะไรถ้าได้ปฏิบัติธรรม

รายนามคณะกรรมการ “กองทุนหนังสือหลวงตา”



1. คุณมนัญญา เทพวงศ์	โทร. 091-858-6775
2. ทพ.ญ.ศรินทิพย์ ปิติวัฒน์สกุล	โทร. 082-764-8109
3. คุณนิสา พึ่งกัน	โทร. 088-232-1799
4. คุณดวงสุดา นะนักวัฒน์	โทร. 086-918-6077
5. ทพ.ญ.สุภลักษณ์ ตันติวัฒนากุล	โทร. 081-595-1141
6. คุณราตรี มะโนหาญ	โทร. 086-189-8368
7. คุณอัจฉรา เดชะบุญ	โทร. 086-189-8368
8. คุณสว่างจิตต์ จันทร	โทร. 081-885-1562
9. คุณปิยภัทร นิรุกติศานติ์	โทร. 091-478-6874
10. คุณมัทนพร ศรีอักษร	โทร. 088-548-2846





คู่มือเดินขึ้นดอยอินทรีย์